

“Sii te stesso. Tutti gli altri sono già occupati”

Oscar Wilde

GUARDARE IL MONDO DA UN'ALTRA PROSPETTIVA

PERCORSO DI AVVICINAMENTO ALLA MINDFULNESS PER RAGAZZI TRA I 14 E I 17 ANNI

Sperimentare se stessi nel mondo e il mondo dentro se stessi attraverso la scoperta e il riconoscimento delle sensazioni corporee, dei pensieri e delle emozioni legati ad attività motorie e sensoriali.

1 Lunedì 10 Ottobre,
ore 19.00

IL SAPORE DELLA BIRRA - INCONTRO GRATUITO DI PRESENTAZIONE
Degustazione di birra con il metodo Open Mind; presentazione del percorso aperta a ragazzi e genitori

Uso attenzione e consapevolezza, scopro il collegamento tra profumi e sensazioni, immagini e ricordi; scopro alcune cose di me stesso. Se assaggio con attenzione nutro corpo e spirito, non ho bisogno di bere come un cammello. Dove: Beertola via Mons. Peano 8/b Cuneo

2 Sabato 22 ottobre
dalle 14.30 alle 16.30

VOLA SOLO CHI OSA FARLO
Sperimentare l'arrampicata su roccia e il ponte tibetano: vertigine o voglia di volare?

Il vuoto e l'altezza mi mettono in relazione a " tutto ciò che non posso controllare" e quindi alla capacità di "lasciar andare"
Mentre scalo sperimento l'attenzione e la concentrazione focalizzata
Con: Pietro Pozza, istruttore di arrampicata de il.PUNTO
Dove: da definire

3 Sabato 29 ottobre
dalle 14.30 alle 16.30

L'UOMO CHE SUSSURRAVA AI CAVALLI - Entrare in relazione con il cavallo attraverso il corpo e i 5 sensi: prendersi cura dell'animale, cavalcarlo, creare un contatto emotivo.

Sperimento l'INTERCONNESSIONE di tutte le cose, scopro di essere in contatto con me, con la natura e con il regno animale, perché ne faccio parte. La consapevolezza di essere collegato/ connesso aumenta il mio senso di responsabilità e di rispetto per la natura
Con: Giulia Mattalia, ippoterapeuta
Dove: maneggio Le Redini, Roccasparvera

4 Sabato 12 novembre
dalle 14.30 alle 16.30

CENTRA IL TUO BERSAGLIO!

Un pomeriggio da arcieri ...
Fermezza, precisione e pazienza sono fondamentali nel tiro con l'arco e nella vita di ogni giorno.

Ma anche rapidità, resilienza e resistenza
Sperimento queste qualità per centrare il " bersaglio".

Con: Gabriella Sasia, istruttrice di tiro con l'arco

Dove: Campo di tiro Madonna della Riva, Cuneo

5 Sabato 19 novembre
dalle 14.30 alle 16.30

LA SFIDA IN BIANCO E NERO

Il gioco degli scacchi: intuizione e strategia in azione.

Si dice che i campioni di scacchi prevedano fino a 7 mosse dell'avversario
Aumento il livello di intuizione, sperimento una concentrazione che mi permette di vedere un poco più avanti (allargare l'orizzonte più in là del proprio naso, vedere le cose da una altra prospettiva)

Dove: Biodiversity

6 data e orario
da definire

INCONTRI RAVVICINATI... CON UN MONACO ZEN
Conoscere da vicino lo zen per capire che cos'è e come può essere utile nella vita di ragazzi e ragazze del 2016.

ZEN è una parola che si significa "Meditazione/Concentrazione"
La pratica della concentrazione attraverso le tecniche della meditazione mi aiuta a stare meglio, a trovare quiete, ad essere più obbiettivo e meno reattivo
Mi siedo, mi riposo e respiro: un buon modo per vedere il mondo da una altra prospettiva

Con: Mario Namon Fatibene e Rino Mele, monaci Zen.
Dove: Biodiversity

Gli incontri saranno condotti da:
Andrea Bertola, mindfulness counselor
Benedetta Vicino, psicologa

Costo
110 euro

