

LA SCUOLA DIVENTA ALTRO



AMICIZIE
BENESSERE

CONSAPEVOLEZZA
CONDIVISIONE

NOI

AUTOSTIMA
IDENTITÀ
INSIEME



EMOZIONI

RELAZIONI

CRESCITA

EQUILIBRIO

CONNESSIONI

SCOPERTA

ASCOLTO

5-7 NOVEMBRE 2024

INDICE - ATELIER

1	Itineraria Teatro “Stupefatto – Identità di carta – Gran Casinò”	1
2	Cristina Milani “La panchina dell’amicizia”	2
3	Pietro Bartolo “Testimonianza”	3
4	Zelda Michela Porru “Authentic Relating”	4
5	Alex Dawson e Michela “Danza meditativa con innerwalk”	5
6	Ferruccio Nessi “Sei molto più di quello che tu credi di essere, ...o che gli altri credono che tu sia” ..	6
7	Federica Keller “Analisi delle mani”	7
8	Margareta Crivat “Percorso sensoriale a piedi nudi”	8
9	Beatrice Bindella “Bagno sonoro”	9
10	Sonia Meneghini “Tecniche di leggerezza”	10
11	Alessia Punzo “Mindful voice”	11
12	Silvana Marzari “Rio abierto”	12
13	Giulia Clerici-Cariboni “Parlateci in playback”	13
14	Christian Pezzatti “Ascolta la tua voce”	14
15	Marco Jäggi “Come si fa a diventare ricchi?”	15
16	Chino Sonzogni “Gioventu dibatte”	16
17	Elisabetta Morisi “Metodi di studio”	17
18	Valentina De Donato “Il posto sicuro”	18
19	Francesca Cantova “Alimentazione consapevole”	19
20	Stefania Mauro “Calligrafia creativa”	20
21	Gianluca Ciccorelli “E così vorresti fare il cantante?”	21
22	Alice Zimmerman “Immergersi nel bosco autunnale attraverso la pittura”	22
23	Simone Ciccorelli “D’amore si vive?”	23
24	Katrin Loglio Come si fa un film?	24
25	La Meta “Imparare ad imparare”	25
26	Desirée Mallé “Parlarsi bene”	26
27	Martina Lazaro “YogaLingua (in inglese)”	27

1 ITINERARIA TEATRO

“STUPEFATTO – IDENTITÀ DI CARTA – GRAN CASINÒ”



2 CRISTINA MILANI

“LA PANCHINA DELL’AMICIZIA”

Le relazioni umane sono fondamentali per il benessere fisico e mentale di ogni individuo. La ricerca scientifica ha dimostrato ripetutamente che il sostegno sociale e le connessioni significative con gli altri hanno un impatto positivo sulla nostra salute.

La panchina dell’amicizia diventa così un punto di incontro per le pif e i docenti, un luogo dove possono scambiarsi sorrisi, conversazioni ed esperienze.

AULA

Aula Magna – Liceo Locarno

3 PIETRO BARTOLO

“TESTIMONIANZA”

Pietro Bartolo (Lampedusa e Linosa, 10 febbraio 1956) è un medico e politico italiano, europarlamentare dal 2019 al 2024. È noto soprattutto per essere stato, dal 1992 al 2019, il responsabile sanitario delle prime visite ai migranti che sbarcano a Lampedusa.

Premi e riconoscimenti:

- nell'ottobre 2015 gli è stato assegnato a Cracovia il premio "Sérgio Vieira de Mello" per essersi distinto tra "coloro che si adoperano per la coesistenza e cooperazione pacifica tra società, religioni e culture";
- il 24 settembre 2016, in occasione del Festival della Letteratura di Viaggio, tenutosi a Roma presso Villa Celimontana, è stato insignito del Premio Società Geografica Italiana "La Navicella D'Oro";
- il 30 settembre 2017 riceve, insieme a Lidia Tilotta, il Premio letterario Vitaliano Brancati (sezione saggistica) nell'ambito della manifestazione svoltasi a Zafferana Etnea, per il libro *Lacrime di sale*;
- il 6 ottobre 2023 gli viene conferita la cittadinanza onoraria dal comune di Marsala "per la tempra morale e l'impegno profuso negli anni nell'accoglienza dei migranti giunti a Lampedusa e per aver sostenuto la necessità di creare corridoi umanitari per porre fine alle morti nel mar Mediterraneo".

AULA

Aula Magna – Liceo Locarno

4 ZELDA MICHELA PORRU

“AUTHENTIC RELATING”

L'Authentic Relating é un innovativo approccio alla relazione e alla comunicazione che permette di creare e coltivare interazioni basate sull'ascolto profondo, la fiducia, il rispetto reciproco, e la voglia di onorare i bisogni di ogni persona coinvolta. Questa pratica offre strumenti e abilità, potenti quanto semplici, che possono essere applicate sia alla sfera personale che lavorativa, in qualsiasi contesto. Grazie a questi strumenti, la nostra comunicazione si fa più efficace, l'espressione del nostro punto di vista più chiara e pacata, la nostra capacità di cogliere e includere esperienze e prospettive altrui si affina.

OBIETTIVI

- migliorare la propria comunicazione e acquisire la capacità di interagire coerentemente con persone di ogni genere, età, estrazione culturale e sociale;
- apprendere diversi modi di ascoltare e relazionarsi con l'esperienza altrui, a beneficio di scambi umani armoniosi, stabili e pieni di fiducia;
- sviluppare e accrescere l'empatia fra individui;
- coltivare l'auto-consapevolezza, per avere maggior prospettiva e chiarezza, di intenti e di azione.

INFORMAZIONI UTILI

È consigliato indossare abbigliamento comodo e portare con sé il materiale necessario per la presa di appunti.

AULA

C1

5 ALEX DAWSON E MICHELA

“DANZA MEDITATIVA CON INNERWALK”

La danza meditativa (anche conosciuta come ecstatic dance) è una forma di danza libera e spontanea che permette di esprimersi attraverso il movimento, senza seguire coreografie o schemi predefiniti. Nasce con l'intento di creare uno spazio sicuro in cui le persone possano connettersi con sé stesse, con gli altri e con la musica in modo autentico e senza giudizio. Prima di iniziare la danza ci saranno esercizi di riscaldamento e di connessione con gli altri che aiutano i partecipanti a riscaldare il corpo e a prendere consapevolezza del proprio respiro e dei propri movimenti, oltre che per creare un senso di comunità e fiducia tra i partecipanti. L'obiettivo principale è raggiungere uno stato di flusso di benessere, permettendo alla mente di rilassarsi e al corpo di muoversi liberamente, stimolando creatività, la consapevolezza di sé e una sensazione di gioia e libertà, e permettere ai partecipanti di sentirsi a proprio agio in gruppo, creando un'atmosfera di inclusività e apertura. Indossare vestiti comodi per la pratica.

INFORMAZIONI UTILI

È consigliato indossare abbigliamento comodo.

AULA

Palestra sede principale CPC

6 FERRUCCIO NESSI

“SEI MOLTO PIÙ DI QUELLO CHE TU CREDI DI ESSERE, ...O CHE GLI ALTRI CREDONO CHE TU SIA”

Esperire attraverso l'introspezione il senso sentito le proprie qualità e passioni, ciò che ci motiva, ciò che ci appartiene, le ragioni che si celano dietro le nostre azioni e reazioni, ci permette di fare emergere il nostro potenziale inespresso.

Durante la formazione verranno trattati i seguenti temi:

- il potere della focalizzazione - del respiro- della pratica immaginativa - del senso sentito sui diversi livelli di coscienza;
- come ancorare quanto appreso alla quotidianità.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	coperta, vestiti comodi; praticheremo da seduti o sdraiati e possibilmente senza scarpe.
Suoni e rumori:	Voce, campane tibetane e tamburo sciamanico.
Materiale:	Quaderno appunti.
Docente presente:	No.

AULA

D4

7 FEDERICA KELLER

“ANALISI DELLE MANI”

7.1 DESCRIZIONE LABORATORIO

Una bussola nelle tue mani

Nelle tue mani hai una bussola, ma forse non lo sai. Le tue mani sono un incredibile strumento per conoscere, comprendere e valorizzare chi sei e orientarti nel tuo percorso di Vita. Sei la persona con cui passerai tutta la Vita, vale la pena conoscerti e valorizzarti. Attraverso la forma, le linee e le impronte digitali delle nostre mani possiamo conoscere le nostre caratteristiche personali, valorizzando l'unicità di ognuno. Stuzzichiamo la nostra curiosità, riusciremo a stupire anche i più scettici. Non si prevede il futuro. L'Analisi delle mani è una scienza empirica che ci permette di guardare con una nuova consapevolezza noi stessi e il prossimo, valorizzando ogni individuo e migliorando le relazioni interpersonali. All'interno di un gruppo ne gioveranno la comprensione reciproca, la comunicazione, l'armonia e la collaborazione.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Dispenser disinfettante in aula.
Assetto aula:	Aula con tavoli da parte e sedie in cerchio.
Suoni e rumori:	L'attività non richiede silenzio, né fa troppo rumore.
Docente presente:	No.

AULA

DESCRIZIONE LABORATORIO

Barefooting, percorso sensoriale a piedi nudi

Il Barefooting, o percorso sensoriale a piedi nudi, è un “viaggio” dentro noi stessi che permette di lasciare andare la parte mentale, per fare spazio a emozioni, sensazioni e ricordi. Camminare a piedi nudi aiuta la microcircolazione, i muscoli e i tendini, migliora la postura, l’equilibrio e molto altro ancora. I benefici, però, vanno oltre l’aspetto fisico. Concentrati sulle sensazioni che salgono nel nostro corpo a partire dai piedi, si possono provare sensazioni inattese. Possiamo scoprire i nostri punti deboli e forti, e comprendere il perfetto collegamento tra mente, fisico ed emozioni. Il contatto diretto con la terra aiuta a contrastare gli effetti negativi di una vita frenetica e dello stress.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Se possibile tappetini oppure asciugamani, sennò ci arrangiamo. Acqua da bere.
Materiale	Avrò i cassetti con diversi materiali dentro per il percorso a piedi nudi. L’ideale sarebbe poterli lasciare in aula per i tre giorni.
Docente presente:	No.

AULA

B15

9 BEATRICE BINDELLA

“BAGNO SONORO”

DESCRIZIONE LABORATORIO

Campane tibetane, un'esperienza di armonia e connessione interiore

Un'attività di rilassamento per staccare completamente dalla routine quotidiana. Scopriremo insieme le campane tibetane, affascinanti strumenti ancestrali creati a mano in Tibet, esplorando il loro utilizzo e sperimentando in prima persona la sensazione di benessere, rilassamento e lucidità che i dolci suoni e le profonde vibrazioni regalano. Ma si va oltre, sarà possibile ritrovare un equilibrio energetico, fisico ed emozionale. Sarà un momento per riscoprire sé stessi, ascoltare il proprio io interiore e, al tempo stesso, condividere questa esperienza con i propri compagni di viaggio. L'effetto continuerà anche nelle ore e nei giorni successivi.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Tappetini o almeno asciugamani. Acqua da bere.
Assetto aula:	Aula sgombra da tavoli e sedie, si sta tutti per terra.
Suoni e rumori:	Attività che richiede silenzio.
Docente presente:	Utile avere un docente in zona per necessità.
Materiale:	Si.

AULA

A11

DESCRIZIONE LABORATORIO

Tecniche di leggerezza e del sorriso

Un laboratorio per trovare una maggiore leggerezza e affrontare con il sorriso la quotidianità. La prima parte dell'esperienza è dedicata alla respirazione, per scoprire questo prezioso strumento. Sempre a nostra disposizione, possiamo considerarlo la nostra colonna sonora quotidiana. La parte centrale dell'incontro è dedicata al movimento, all'interazione tra i partecipanti, grazie a divertenti e coinvolgenti momenti giocosi. Sarà possibile prendere consapevolezza del potere del sorriso e dell'emozione della gioia. Sprigionando le endorfine si favorisce un atteggiamento mentale positivo e ottimista, la comunicazione interpersonale e quindi uno spirito di squadra propositivo. Sul finire spazio alla meditazione e alla condivisione per concludere l'incontro.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Asciugamano. Acqua da bere/borraccia.
Assetto aula:	Aula senza tavoli, sedie in cerchio, che poi sposteremo noi.
Suoni e rumori:	Tendenzialmente facciamo rumore.

AULA

111

11 ALESSIA PUNZO

“MINDFUL VOICE”

DESCRIZIONE LABORATORIO

Mindful Voice - La tua voce? Il tuo potere

Impariamo a esprimersi utilizzando un linguaggio assertivo grazie ai nostri punti di forza. L'arte oratoria, come il canto, è un mezzo potentissimo. Uno strumento di comunicazione grazie al quale la persona entra in contatto con la sua voce e il suo corpo ottenendo una conoscenza più profonda di sé, per poi poter comunicare e raggiungere i propri obiettivi in modo efficace, educato ed interessante. Verranno affrontati i temi del non giudizio e dell'ascolto attivo. Impareremo diverse tecniche, spiegate, apprese e applicate durante l'incontro, grazie a temi liberi (ex: come presentarsi, come esprimere un disagio su un tema di attualità o ideologico, come presentare un'idea o un oggetto utile). I partecipanti saranno invitati a presentare il loro punto di vista, in un minuto, accolto in modo non giudicante dal gruppo.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Fogli (o quaderno) e penne.
Assetto aula:	Postazioni per la scrittura distanziate. Centro dell'aula libero.
Docente presente:	No.

AULA

109

DESCRIZIONE LABORATORIO

Il corpo, questo sconosciuto

Il nostro corpo è sempre con noi, fedele compagno per tutta la nostra vita. Siamo abituati alla sua presenza, è scontata. Generalmente non siamo però abituati all'ascolto del nostro corpo, non entriamo in relazione e non dialoghiamo con lui, così rimane uno sconosciuto. Se si considera che il corpo è la nostra "casa", questo è un vero peccato. Il bodywork di Rio Abierto ci offre, in modo semplice ed esperienziale, un'opportunità per entrare in dialogo col nostro corpo. La pratica di Rio Abierto si svolge in gruppo. Insieme, attraverso il movimento guidato con la musica, la libera espressione, l'ascolto e il rilassamento risvegliamo l'energia del corpo, sciogliamo le tensioni, usiamo il corpo come strumento espressivo e incoraggiamo l'incontro con gli altri, divertendoci.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Coperta (per il rilassamento). Rio Abierto si pratica al meglio scalzi o con calze antiscivolo o con una leggera scarpa da ginnastica.
Suoni e rumori:	Si pratica con la musica e con la voce, si fa rumore.
Docente presente:	No.

AULA

C4

13 GIULIA CLERICI-CARIBONI

“PARLATECI IN PLAYBACK”

Il Play Theatre è una forma originale di improvvisazione teatrale in cui un gruppo di attori e un musicista mettono in scena all'istante le emozioni e le storie narrate dal pubblico. Il Playback Theatre offre la cornice rituale che consente di arrivare con gradualità e rispetto alla narrazione di stati d'animo e di eventi reali della vita, immediatamente accolti e restituiti in forma e coerenza artistica dagli attori in una speciale collaborazione con il pubblico.

INFORMAZIONI UTILI

Nulla

AULA

Sala teatro Muralto

14 CHRISTIAN PEZZATTI

“ASCOLTA LA TUA VOCE”

La voce mette in gioco i muscoli e utilizza il corpo come strumento di risonanza. Perciò una voce nel suo potenziale rappresenta una personalità, le sue forze, le sue tensioni e le sue debolezze. L'arricchimento delle potenzialità di una voce e lo sviluppo della sua qualità sono possibili attraverso un rilassamento del corpo, uno sviluppo del respiro ed un contatto con il proprio mondo emotivo. Porta allo sbocciare di tutta la personalità. Questo lavoro permette di lasciare la voce “abitare” spazi interni liberamente. Ogni essere è unico, ogni voce è unica. Questa lezione introduttiva sarà un momento per ascoltare le nostre voci.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Tenuta comoda, si lavorerà in calze o a piedi nudi.
Assetto aula:	Aula vuota.
Suoni e rumori:	Porta piano elettrico, prevedere luogo dove si può usare la voce.
Docente presente:	No.

AULA

104

15 MARCO JÄGGI

“COME SI FA A DIVENTARE RICCHI?”

- Ho pensato di proporre un workshop per condividere le risposte individuali a queste domande:
- cosa significa essere ricco?
- perché essere ricco?
- cosa fare per avere ricchezza?
- che rapporto c'è la gratificazione e la ricchezza?
- il lavoro produce automaticamente ricchezza?
- essere felici significa essere ricchi? (e viceversa)
- quale differenza c'è tra un debitore e un ricco?

AULA

D10

16 CHINO SONZOGNI

“GIOVENTU DIBATTE”

È uno strumento dell'educazione alla cittadinanza, il cui scopo è di promuovere la pratica del dibattito fra i giovani e di stimolarli a partecipare alla vita democratica.

INFORMAZIONI UTILI

Docente presente: Non necessario.

AULA

C8

17 ELISABETTA MORISI

“METODI DI STUDIO”

L'atelier è pensato per aiutare le PIF a sviluppare un metodo di studio efficace e personalizzato. Attraverso attività pratiche e l'utilizzo di strumenti digitali i ragazzi, impareranno a organizzare il loro tempo, a prendere appunti in modo efficace e a utilizzare al meglio le risorse a loro disposizione. L'obiettivo è quello di fornire agli studenti gli strumenti necessari per affrontare con serenità il loro percorso scolastico e aumentare la loro autonomia nell'apprendimento.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare:	Materiale per prendere appunti.
Assetto aula:	Normale
Docente presente:	Sì

AULA

D1

18 VALENTINA DE DONATO

“IL POSTO SICURO”

In questo Atelier interattivo di 90 minuti, esploreremo cos'è lo stress, come si manifesta nel corpo e nella mente e come può essere gestito efficacemente. Attraverso una combinazione di informazioni teoriche, e attività pratiche, impareremo a riconoscere i segnali dello stress e comprenderemo come affrontarlo. Inoltre, esploreremo tecniche semplici ma efficaci, come la respirazione consapevole, la visualizzazione del posto sicuro e il rilassamento progressivo guidato. Faremo anche chiarezza su concetti e termini legati allo stress che spesso vengono fraintesi o conosciuti in modo errato. L'atelier è pensato per offrire ai partecipanti una mappa chiara e schematica di strumenti concreti per gestire lo stress e promuovere l'equilibrio tra mente, corpo, emozioni, ambiente, imparando a rafforzare la propria capacità di resilienza.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare: Coperta (per il rilassamento), ev. 2 cuscini, borraccia.

AULA

208

L'Atelier è volto a migliorare il rapporto con il cibo e dare maggiore consapevolezza ai ragazzi sulla sana alimentazione. Dopo una breve introduzione e un confronto sulle abitudini attuali delle pif, verranno spiegati i nutrienti e il loro ruolo nell'organismo. A seguire una rapida discussione sul microbiota e la sua importanza nella salute del corpo e della mente. Successivamente si proporranno letture di approfondimento sui vari argomenti. Ultima mezz'ora spazio a domande e confronto tra pif.

La lezione frontale vuole creare spazio anche all'intervento dei discenti, anche con possibilità di mettere in pratica quanto appreso. Si proporrà di creare una giornata alimentare equilibrata con le competenze acquisite durante la lezione.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare: Materiale necessario per la presa di appunti.

Docente presente: Possono presenziare anche i docenti.

AULA

209

DESCRIZIONE LABORATORIO

Alla scoperta della calligrafia creativa

Scrivere a mano è un'esperienza che coinvolge mente e corpo: ci invita a osservare ogni dettaglio, rispettare le regole e gestire lo spazio sulla pagina. Ogni lettera tracciata nasce dal nostro gesto, creando un legame unico con penna e carta, cosa che la scrittura digitale ha eliminato, offrendo caratteri preconfezionati generati da un semplice tocco. L'uso costante della tecnologia ha indebolito la nostra attenzione e impoverito le relazioni. La calligrafia creativa, invece, richiede tempo e concentrazione, regalando momenti di connessione con se stessi, in una diversa forma di meditazione. Il laboratorio offre l'opportunità di liberarsi dagli automatismi digitali e (ri)scoprire il piacere di dare forma alle parole, creandole con le proprie mani.

INFORMAZIONI UTILI

Suoni e rumori: Musica rilassante di sottofondo.

Docente presente: No.

AULA

107

Attraverso un percorso interattivo di domande e risposte verrà creata la carriera fittizia di un cantante/di una cantante.

Le scelte, gli ostacoli, le trappole, le gioie e i dolori di una carriera verranno messi di fronte agli studenti che comprenderanno insieme quanto le scelte quotidiane determinino il nostro futuro: il nostro successo e il nostro insuccesso.

Sarà inoltre un'occasione per riflettere sul concetto stesso di successo, di ossessione e di rinuncia e sacrificio, concetti vitali e determinanti per il presente e il futuro di qualunque professionista nel mondo dell'arte.

INFORMAZIONI UTILI

Sarà necessario un proiettore/TV per visualizzare il percorso e le scelte in votazione degli studenti con porta HDMI per collegare il PC.

Lo spazio condiviso potrà essere sia un'aula allestita con banchi e sedie che uno spazio aperto senza divisori tra me e gli studenti per incentivare l'apertura al dialogo e al confronto nei vari passaggi.

Agli studenti (se il regolamento lo consente) sarà richiesto di avere un telefono connesso per poter svolgere le votazioni in diretta attraverso un tool. Il tutto sarà proiettato in tempo reale.

AULA

102

22 ALICE ZIMMERMAN

“IMMERGERSI NEL BOSCO AUTUNNALE ATTRAVERSO LA PITTURA”

L'atelier invita i partecipanti a immergersi nell'atmosfera del bosco autunnale attraverso la pittura. Partendo da semplici forme geometriche, la foresta si anima di colori e strutture che i partecipanti potranno comporre lasciando pieno spazio alla loro immaginazione.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare Solo ispirazione e desiderio di creare.

Docente presente Si ma non necessario.

AULA

E4

L’amore è una delle componenti fondamentali delle nostre vite; ci condiziona nelle scelte quotidiane e spesso anche in quelle a lungo termine.

Decidiamo di legarci a persone e ad attività in base agli amori presenti e a quelli mancati. Talvolta, senza amore in età infantile, le nostre vite vengono totalmente condizionate e rischiano di prendere una deriva che può essere irreversibile.

Opere teatrali, letteratura, film, musica, tutto ci parla di amore.

Ma la domanda è: D’amore si vive? Oppure è una componente alla quale siamo sovraespunti per altri motivi?

Quanto è importante per noi?

Chi è guidato dall’amore, vive una vita felice?

L’amore è davvero la chiave per la felicità?

Attraverso esperienze di vita estreme e documentazioni fornite dai dialoghi del progetto Eden - Dialoghi e Ritratti, ci esprimeremo in un dialogo collettivo, cercando la risposta a questa domanda.

INFORMAZIONI UTILI

Sarà utile avere un proiettore/tv da collegare tramite cavo HDMI al mio pc per la proiezione dei contenuti audiovisivi.

Mi muoverò tra gli studenti, sarò con loro non saremo divisi da una cattedra ma ricopriremo lo stesso spazio.

È indifferente la presenza o meno dei banchi, ma mi piacerebbe creare un’atmosfera informale e “intima”, propensa all’apertura e al dialogo interpersonale

AULA

101

24 KATRIN LOGLIO

COME SI FA UN FILM?

Nell'atelier ci sarà una breve descrizione della storia del cinema e un'investigazione da parte di tutti, dei ruoli principali che ne fanno parte. Si creeranno delle scene, si materializzeranno le proprie idee in un lavoro collettivo in cui ognuno potrà provare a coprire uno di questi ruoli, simulando un vero e proprio set cinematografico. Si imparerà a lavorare con gli attori, a dirigere un film e soprattutto a vedere quanto sia importante nel cinema lavorare in gruppo, per costruire e trasmettere emozioni al pubblico.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare: Nulla

Docente presente: Non necessariamente

AULA

001, 002 e atrio Villa ERICA

25 LA META

“IMPARARE AD IMPARARE”

Imparare è un'abilità fondamentale che va ben oltre il semplice accumulare conoscenza.

Adottare un metodo efficace può fare una grande differenza nella capacità di memorizzare informazioni e comprendere i concetti in profondità. Durante questo atelier vedremo, anche grazie ad attività pratiche, quanto sono importanti le varie fasi dell'apprendimento.

INFORMAZIONI UTILI

Cosa portare: Materiale per prendere appunti.

Assetto aula: Normale.

Docente presente: Non necessario.

AULA

210

26 DESIRÉE MALLÉ

“PARLARSI BENE”

Parlare agli altri e a sé stessi con le parole giuste, non solo porta ad avere relazioni migliori/più efficienti, ma ci fa stare meglio. Le evidenze neuroscientifiche mostrano come le parole influenzino le reazioni chimiche emozionali. Dunque.... se sai di che cosa hai bisogno, dillo, ma dillo bene.

INFORMAZIONI UTILI

Materiale necessario per la presa di appunti.

AULA

C3

27 MARTINA LAZARO

“YOGALINGUA (IN INGLESE)”

Scopri il potere rigenerante dello yoga in un workshop di 90 minuti pensato per tutti, anche per chi è alle prime armi. Inizieremo con un'introduzione alla storia e alla filosofia dello yoga, per comprendere le sue radici e il suo significato profondo, ma anche il suo posto nella società moderna. Seguiranno 50 minuti di pratica* (asana) per allungare, rafforzare e rilassare il corpo, e concluderemo con 15 minuti di respirazione controllata* (Pranayama) e concentrazione (Dhara) per ritrovare calma e chiarezza mentale. Un'occasione per prendersi cura di sé e ricaricare le energie insieme ai colleghi.

*attività svolta in inglese.

INFORMAZIONI UTILI

È consigliato indossare abbigliamento comodo, eventualmente calze antiscivolo, coperta, tappetino da yoga personale se disponibile.

AULA

Palestra sede principale CPC