



TRA TERRA E CIELO. CONNESSIONI CON LA NATURA

DESCRITTIVO

Incontro di riflessione e meditazione guidata con le sonorità del tamburo per riconnettersi alla magia degli alberi e alla loro valenza simbolica. Segue la realizzazione di un'opera creativa con materiali artistici diversi e la reciproca condivisione dell'esperienza. In collaborazione con Centro Armonia.

TARGET

Scuole elementari

DURATA

1H30

COSTO

CHF 70

OBIETTIVI GENERALI

L'attività è pensata per abbracciare diversi tipi di obiettivi.

Prima di tutto la connessione con la natura e grazie ad essa la capacità di rafforzare la percezione di sé, del proprio corpo e del proprio sentire entrando in risonanza con essa stessa. Questo aspetto conduce ad un obiettivo secondario, ovvero quello di trovare una modalità - grazie alla fase meditativa - per rallentare, per provare a gestire i propri pensieri in maniera più calma, facendo ordine Interno e rafforzando la sensazione di benessere generale, che dal corpo si riflette sulla mente e viceversa.

Attraverso la parte creativa del laboratorio, si affina non soltanto la capacità immaginativa dell'alunno, ma anche la sua modalità di esprimersi a livelli più profondi e simbolici, apprendendo un alfabeto di tipo più emotivo e introspettivo.



Non da ultimo si enfatizza l'aspetto relazionale con i coetanei, aprendosi alla possibilità di una forma comunicativa nuova, in una condivisione priva di giudizio e in totale libertà, affinando la capacità di fidarsi delle proprie competenze pratico creative e del proprio personale sentire.

TRAGUARDI DI APPRENDIMENTO

Sviluppo personale

Consapevolezza di sé, sensibilizzazione sul tema della ricerca di benessere nel rispetto proprio e altrui, sviluppo della fiducia e dell'autostima.

Sensibilità ecologica

Rispetto delle diverse forme di vita, ascolto e connessione con la natura.

Percezione sensoriale

Attenzione consapevole con tutti i sensi.

Comunicazione

Verbalizzazione e condivisione delle emozioni nel contesto dell'esperienza vissuta.

Creatività

Creazione di composizioni personali e armoniche con gli strumenti artistici a disposizione.

Centro Armonia è uno spazio che ospita diverse terapie olistiche, con sede a Bellinzona.

Il pensiero che guida tutte le attività proposte è il concetto stesso di *armonia*. Armonia è musica, arte della parola, della poesia, della danza, del suono. Armonia è ciò che conferisce a tutto, dal micro al macrocosmo, un'informazione di equilibrio e ordine. In tal senso ogni attività e pratica offerta lavora sul riequilibrio corpo-mente, sull'armonia dell'individuo nella sua completezza fisica, mentale ed emotiva, sul ritrovare il proprio centro, lavorando sulle risorse che naturalmente ciascuno di noi possiede.