

ALLENIAMO ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA: PERCORSO DI MINDFULNESS PER BAMBINI CON IL PROGRAMMA IL FIORE DENTRO



CHE COS'È?



Mindfulness significa prestare **attenzione** qui ed ora, Il protocollo "Il fiore dentro" è il primo adattamento italiano dei protocolli internazionali di mindfulness per bambini

La mindfulness è un allenamento per **coltivare la capacità di stare attenti** e di **saper tornare attenti** dopo una distrazione.

COSA FAREMO?



Attività e giochi per migliorare la nostra capacità di **prestare attenzione**, per **regolare il nostro comportamento** e le nostre emozioni.

Sperimentiamo strategie per sviluppare la nostra **consapevolezza**, per imparare a sentire il nostro **respiro**, le sensazioni nel nostro corpo, i **5 sensi**, i **pensieri** e le emozioni. per essere più attenti e consapevoli nei confronti di se stessi e degli altri

COME E QUANDO



8 incontri settimanali di un'ora in piccolo gruppo per bambini dai 6 ai 12 anni

Giovedì dalle 17.15 alle 18.15

A partire dal 29 ottobre fino al 17 dicembre

Un **incontro preliminare** con i **genitori** per condividere insieme obiettivi e modalità del percorso

DOVE



Cooperativa Oltremodo onlus -Villaggio del Fanciullo.

Gli incontri si terranno in un'aula grande che ci permette di mantenere il distanziamento e tutte le accortezze relative al covid 19

CONTATTI

dott.ssa Francesca Ciceri - 3333384044

www.oltremodo.eu info@oltremodo.eu

