

- **Oggetto:** MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- 15 luglio- Webinar accreditato MIUR - ID portale Sofia: 108071
- **Data ricezione email:** 30/06/2022 12:07
- **Mittenti:** Graziella - Gest. doc. - Email: graziellafioretti.edu@gmail.com
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Graziella <graziellafioretti.edu@gmail.com>

Allegati

| File originale | Bachecca digitale? Far firmare a Firmato da File firmato File segnato | SI | NO | NO |
|--|---|----|----|----|
| Procedura per generare il bonus.jpg modulo_iscrizione_meditareadolescenti_lug2022.pdf | | SI | NO | NO |

Testo email

Alla cortese attenzione del Dirigente e del referente per la formazione,

chiedendo gentilmente la diffusione del programma ai docenti dell'Istituto.

DESCRIZIONE DEL CORSO: Il corso offre una risposta concreta alle difficoltà emotive che i nostri studenti stanno vivendo in questo difficile momento e presenta ai docenti i principi e le pratiche dello Yoga educativo, per insegnare a ragazzi e ragazze a: - ristabilire l'equilibrio emozionale e l'efficacia nell'apprendimento; - contattare le proprie risorse interiori; - ricostruire una positiva immagine di se stessi; - recuperare la capacità di immaginare il futuro in modo fiducioso e creativo.

Ringraziando per l'attenzione, porgiamo cordiali saluti,

G. Fioretti e Mauro S. Gioia, *formatori e co-fondatori ente formativo Accreditato MIUR "Educazione Vita Equilibrata"*

www.vitaequilibrata.it; CONTATTI: 329.7453084; 3665477757

"MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI" Corso accreditato MIUR- ID portale Sofia 108071

DESTINATARI: per docenti di **scuola secondaria di I e II grado**, educatori e genitori

DURATA: il corso ha una durata complessiva di 12 ore di cui 7 in modalità webinar e 5 in e-learning

QUANDO: venerdì 15 luglio 2022, dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 18

DESCRIZIONE DEL CORSO: Il corso offre una risposta concreta alle difficoltà emotive che i nostri studenti stanno vivendo in questo difficile momento. Il percorso presenta ai docenti i principi e le pratiche dello Yoga educativo, per insegnare a ragazzi e ragazze a: - ristabilire l'equilibrio emozionale e l'efficacia nell'apprendimento; - contattare le proprie risorse interiori; - ricostruire una positiva immagine di se stessi; - recuperare la capacità di immaginare il futuro in modo fiducioso e creativo.

Finalità delle pratiche Yoga con l'adolescente: le tecniche introdotte educano l'auto -controllo, la concentrazione e la capacità di ascolto, insegnando come canalizzare e trasformare in modo naturale le forti emozioni che caratterizzano le manifestazioni di questa età. I corsisti potranno apprendere dei metodi per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio, volti allo sviluppo dell'educazione interiore dei propri studenti.

Metodologia: La metodologia propone un lavoro in cui i contenuti teorici sono immediatamente sperimentati dai corsisti, attraverso esercitazioni guidate, esempi e condivisione di esperienze. Ai docenti si offrono degli strumenti immediatamente utilizzabili in classe con ragazzi e ragazze, nella forma di laboratori tematici di sperimentazione diretta, strutturati secondo un preciso flusso di apprendimento che include: - esercizi di attivazione iniziale; - esperienze per lo sviluppo dell'attenzione e della concentrazione, della consapevolezza e della presenza mentale; - attività di educazione socio- affettiva, per lo sviluppo della consapevolezza emotiva e della condivisione dei sentimenti.

Obiettivi e temi: Conoscere e sperimentare direttamente i **principi e i metodi dell'educazione Yoga** con particolare riferimento all'età dell'adolescenza: sfide e opportunità da cogliere per lo sviluppo armonico dell'identità, del potere personale e della capacità di gestirlo in modo consapevole; - **Il corpo e le posture Yoga:** apprendimento di alcuni asana, per canalizzare le energie psico-fisiche e attivare le qualità interiori; - **Esercizi di respirazione Yoga**, per sviluppare attenzione, concentrazione e calma e per modificare consapevolmente emozioni e stati mentali agitati; - Il **rilassamento** e la visualizzazione per lasciare andare le tensioni fisiche ed espandere la capacità di immaginazione creativa; - La **meditazione**: presentazione di una varietà di tecniche per aumentare la consapevolezza di sé, la capacità di interiorizzazione, la concentrazione e la calma; - Metodi per **facilitare la narrazione dei propri sentimenti** e la condivisione nel gruppo: attività ed esperienze per l'auto-analisi, la conoscenza del sé, l'ascolto dell'altro, attraverso giochi psico-pedagogici, momenti di condivisione, attività di ascolto in coppie e piccoli gruppi, riflessioni sui vissuti.

PROGRAMMA DEI WEBINAR: - Presentazione teorico-pratica delle pratiche oggetto di studio e approfondimento: il pranayama, il rilassamento e la visualizzazione, la meditazione; illustrazione della finalità delle pratiche e dei benefici, sperimentazione diretta. Metodologia per presentare le pratiche agli adolescenti. Le pratiche Yoga per l'adulto che educa. Presentazione di strumenti per una positiva gestione del gruppo e per la guida individuale, per la prevenzione dei conflitti, la conduzione di circle-time, la relazione di aiuto individuale.

CONTENUTI E-LEARNING: -Tracce scritte sulle pratiche e sui percorsi sperimentati.

COSTO: 120€ con la Carta del Docente o con bonifico intestato a "Educazione Vita Equilibrata" IBAN: IT87W0303221200010000002081

Per generare il bonus: selezionare la dicitura **"Corsi riconosciuti ai sensi della Direttiva 170/2016"**.

ATTESTATO FINALE: Al termine delle due fasi della formazione e a seguito della compilazione di un questionario in uscita, i corsisti riceveranno l'attestato di completamento delle attività formative.

PER ISCRIVERSI: l'iscrizione va effettuata **entro il 13 luglio 2022** in Piattaforma Sofia e perfezionata completando e sottoscrivendo **il modulo allegato, da inviare all'indirizzo reginafamigliini.edu@gmail.com unitamente al codice del Bonus o ricevuta del bonifico**; coloro che non possono accedere alla piattaforma Sofia invieranno l'iscrizione all'ente formativo. Agli iscritti verranno comunicate in tempo utile le coordinate alla piattaforma Zoom per collegarsi al webinar.

CONTATTI PER INFORMAZIONI: info@vitaequilibrata.it; graziellafioretti.edu@gmail.com; cell.: 329.7453084; 3665477757

FORMATORI: Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e, insieme a Mauro, corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". Mauro Silvestro Gioia è stato docente di matematica nella scuola secondaria di II grado da 30 anni. Ha fatto conoscere e sperimentare lo Yoga a centinaia di ragazzi nelle scuole dove ha insegnato e in altre dove ha tenuto corsi e seminari di Yoga e meditazione per gli studenti e per gli insegnanti. Sono entrambi insegnanti di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi". Sono esperti in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training – metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci) e nel Kids' Workshop centrato sul trauma. Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo "Educazione Vita Equilibrata" di cui sono co-fondatori - Accreditato Miur- hanno condotto, nell'ultimo triennio, corsi di formazione riconosciuti tramite gli Uffici Scolastici Regionali di Marche, Umbria, Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Abruzzo, Veneto.

In riferimento alla Legge 675/1996 e successivo D.L. 196/2003, riguardanti la tutela dei dati personali, questo indirizzo e-mail è usato per inviarle informazioni. Gli indirizzi e-mail sono stati reperiti attraverso fonti di pubblico dominio o attraverso e-mail da noi ricevuta. Tutti i destinatari della mail sono in copia nascosta (Privacy L.75/96) a garanzia della privacy. Può succedere che il messaggio pervenga anche a persone non interessate in tal caso vi preghiamo di segnalarcelo rispondendo Cancellami o Remove a questa mail, precisando l'indirizzo che vorrete immediatamente rimosso dalla mailing list