



MINDFULNESS

Struttura Base di Ogni Lezione (180 minuti)

1. ***Rituale di Apertura & Centratura*** (15 min)
2. ***Teoria Integrata + Discussione GUIDATA*** (25 min)
3. ***Pratica Esperienziale (fase 1)*** (40 min)
4. ***Pausa Rigenerativa*** (15 min)
5. ***Pratica Esperienziale (fase 2) o Laboratorio Artistico*** (45 min)
6. ***Integrazione Creativa Individuale/Di Gruppo*** (25 min)
7. ***Condivisione & Chiusura *** (15 min)

Programma Dettagliato (10 Lezioni da 3 ore circa)

LEZIONE 1: RADICAMENTO E PRESENZA CORPOREA

- ***Teoria***: Il corpo come strumento di consapevolezza .
- ***Pratica***:
 - Scansione corporea delle "radici".
 - Camminata mindfulness nella natura (giardino scolastico o palestra).
- ***Laboratorio***: disegno di colori emozioni sentimenti e ricerca di simboli di radicamento.
- ***Integrazione***: Scrittura riflessiva sul rapporto con la terra.

LEZIONE 2: IL RESPIRO CREATIVO

- ***Teoria***: Respiro e stati di coscienza.

Firmato digitalmente da ALESSANDRA POLICASTRO

- ***Pratica*:**
 - Respirazione quadrata + vibrazioni sonore .
 - osservazione del respiro .
- ***Laboratorio*:** Mani e cuore si collegano.
- ***Integrazione*:** Meditazione dinamica con mantram personalizzati.

LEZIONE 3: ANIMALI GUIDA E ARCHETIPI

- ***Teoria*:** Simboli come risorse creative.
- ***Pratica*:**
 - Viaggio interiore guidato con tamburi per incontrare emozioni nelle zone corporee.
 - Movimenti corporei per acquisire mobilità.
- ***Laboratorio*:** disegno totem.
- ***Integrazione*:** lavoro in coppie delle qualità .

LEZIONE 4: FLUIDITÀ EMOTIVA

- ***Teoria*:** Emozioni e movimento .
- ***Pratica*:**
 - Esercizi di scarico (collegamento voce e zone ormonali).
 - Ascolto delle emozioni con musica evocativa.
- ***Laboratorio*:** numeri e emozioni
- ***Integrazione*:** enneagramma.

LEZIONE 5: ENERGIA E MOVIMENTO VITALE

- ***Teoria*:** Centri energetici e creatività.
- ***Pratica*:**
 - Sequenze di grounding ,visualizzazione della "luce".
 - Movimenti richiamando con elementi terra ,acqua ,fuoco, aria, suono.
- ***Laboratorio*:** dipinti dei colori percepiti nella meditazione.
- ***Integrazione*:** movimenti per bilanciare l'energia.

LEZIONE 6: INCONTRO

- ***Teoria*:** Relazioni e fiducia .
- ***Pratica*:**
 - Esercizi di contatto non verbale (movimenti in coppia con occhi bendati).
 - Cerchio di condivisione con oggetti simbolici.
- ***Laboratorio*:** pittura o percezione di quello che succede quando le "mani si incontrano".
- ***Integrazione*:** momenti di condivisione di gratitudine a un compagno estratto a sorte.

LEZIONE 7: VIAGGIO INTERIORE PER L'INTUIZIONE

- ***Teoria*:** Inconscio e creatività .
- ***Pratica*:**
 - Meditazione guidata a ricordi creativi dell'infanzia.
 - Meditazione con campane tibetane in cerchio.
- ***Laboratorio*:** Se ci prendiamo cura del nostro bambino interiore ,lui ci salva.
- ***Integrazione*:** Creazione collettiva di un "mandala della visione".

LEZIONE 8: RISVEGLIO SENSORIALE

- ***Teoria*:** Percezione e arte sensoriale.
- ***Pratica*:**

- Percorso bendato con elementi naturali (acqua, terra, oggetti).
- movimento sensoriale con focus su tatto/udito.
- *Laboratorio*: movimento tattile sonora (bottiglie con semi, conchiglie, campanelli).
- *Integrazione*: Degustazione mindfulness.

LEZIONE 9: OMBRA E LUCE CREATIVA

- *Teoria*: Polarità interiori destra sinistra alto, basso, sopra sotto.
- *Pratica*:
 - Dialogo con la propria "ombra" attraverso movimenti speculari.
 - Esercizi tensione/rilascio.
- *Laboratorio*: disegno in chiaroscuro con tecniche grafiche (carboncino, gessetti).
- *Integrazione*: Scrittura di un dialogo tra "luce" e "ombra".

LEZIONE 10: CELEBRAZIONE DEL SÉ

- *Teoria*: Integrazione del percorso.
- *Pratica*:
 - celebrazione con musica tribale.
 - Meditazione di passaggio con piccoli oggetti creati dagli studenti.
- *Laboratorio*: Manifesto artistico collettivo su tela (ogni studente aggiunge un simbolo).
- *Integrazione*: Cerchio finale di condivisione con dono simbolico (es. sassi dipinti).

Adattamenti per Sessioni Lunghe

- *Pause attive*: 15 minuti con tisane, stretching o musica rilassante.
- *Varietà di stimoli*: Alternare movimento, staticità, creatività manuale e riflessione.
- *Gestione energetica*:
 - Pratiche dinamiche all'inizio, introspettive verso la fine.
 - Spazi dedicati al riposo (angoli con cuscini, luci soffuse).
- *Sicurezza*:
 - * Esercizi delicati e sensibili (es. bendaggio, contatto fisico).
- *Materiali*:
 - Kit artistico individuale (quaderno, acquarelli, matite).
 - Strumenti sonori (tamburi, campane) forniti dall'esperto, materiali naturali reperiti dagli artisti in natura.

Valutazione Finale

- *Diario creativo*: Testi, schizzi, riflessioni dopo ogni lezione.
- *Opera d'arte collettiva*: Installazione che sintetizza il percorso (es. "Albero delle radici e delle ali").
- *Feedback anonimo*: Focus su benessere, scoperta di sé e impatto sulla creatività.

Questo formato esteso permette di *approfondire le tecniche, lavorare su **blocchi emotivi/creativi* e generare *opere artistiche complesse*, trasformando il percorso in un'esperienza trasformativa per giovani artisti.