



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.

- *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.