



RICOMINCIO DA ME
prevenzione e benessere psicofisico per la famiglia

Progetto in collaborazione con Farmacom e Ambito

<p>CORSO MINDFULNESS Dott.ssa Mara Signori</p> <p>6 incontri Max 20 persone</p> <p><i>Si rivolge agli adulti</i></p>	<p>La Mindfulness è una pratica articolata sulla meditazione. È un allenamento fondato su esercizi specifici che coinvolgono il corpo e l'attenzione il cui fine è coltivare l'abitudine alla consapevolezza per conseguire uno stato mentale più incline alla soddisfazione e alla felicità. Mindfulness significa essere consapevoli, nel momento presente e senza giudizio, di ciò che accade nella nostra mente, nel nostro corpo e intorno a noi. Significa riprendere il controllo della propria vita e saper dirigerla nella giusta direzione. D'innanzi alle preoccupazioni che affliggono il nostro tempo e che più di tutti investono il nucleo familiare, la mindfulness vuole essere una pratica utile a ritrovare sé stessi e a gestire stati di ansia e stress.</p>
<p>COACHING UMANISTICO PER IL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ: CAPIRE GLI ADOLESCENTI Dott.ssa Chiara Pallotta</p> <p>Max 15 persone</p> <p><i>Si rivolge ai genitori</i></p>	<p>Un corso rivolto ai genitori che si prefigge di fornire loro degli strumenti educativi per supportarli nel proprio ruolo genitoriale durante il periodo adolescenziale dei loro figli. Il corso può fornire nuove chiavi di lettura rispetto a questo complesso periodo della vita ed un approccio concreto che aiuti i genitori ad allenare l'autonomia, la speranza per il futuro e l'autorealizzazione dei propri figli, con un impatto sulla loro crescita e sulla relazione familiare.</p> <p>Il coaching umanistico è un metodo di allenamento e sviluppo del potenziale umano attraverso l'elaborazione di obiettivi concreti che aiuta le persone a migliorare la relazione con sé stesse, con i propri affetti e rispetto alla propria professione, con l'obiettivo di costruire una vita più felice ed autorealizzata.</p> <p>Sono previsti 6 incontri interattivi di circa 1h 30 l'uno.</p> <p>Programma:</p> <ol style="list-style-type: none">1) RICOSTRUIRE IL DIALOGO ATTRAVERSO L'ASCOLTO2) AUTONOMIA4) PROGETTO DI VITA5) REGOLE6) SENTIMENTI

	Numero partecipanti: massimo 15
ORIENTAMENTO VOCAZIONALE Dott.ssa Chiara Pallotta <i>Si rivolge agli adolescenti</i>	L’Orientamento Vocazionale è un metodo pensato per supportare gli adolescenti nella scelta di un progetto di vita appagante e soddisfacente che verta verso la propria felicità ed autorealizzazione ed è un approccio mirato a prevenire o affrontare i fenomeni più diffusi della nostra epoca, come quello dei NEET e della dispersione scolastica e i conseguenti disagi che simili condizioni portano con sé su un piano psicologico personale e familiare. Sono previsti 2 incontri della durata di 2 ore ciascuno da proporre alle classi quarte e quinte della scuola secondaria di secondo grado e alle classi terze della scuola secondaria di primo grado.
MASSAGGIO OLISTICO Luciana Balducci	Il massaggio olistico è una tecnica di manipolazione del corpo che ha lo scopo di ripristinare l’equilibrio e il benessere dell’intero organismo. Il massaggio olistico , a differenza dei normali trattamenti fisioterapici, mira ad agire su tutte le componenti della persona, non solo a livello fisico , ma anche sulla salute psicologica ed emotiva.
GINNASTICA DOLCE Dott.ssa Simona Melacotte <i>8 incontri mensili</i> <i>Si rivolge a tutti</i>	Movimenti lenti, attenta respirazione, benessere a 360 gradi: queste, in sintesi, le caratteristiche della ginnastica dolce , una disciplina capace di adattarsi alle esigenze di sportivi e non. Si tratta, infatti, di un tipo di attività motoria in cui prevalgono movimenti graduali e a basso impatto , eseguiti a corpo libero , <u>con base musicale, senza richiedere uno sforzo particolare a chi li pratica</u> e migliorando globalmente lo stato di salute con il potenziamento dell’autonomia funzionale, miglioramento della qualità del sonno, riduzione di disturbi comportamentali quali l’ansia e l’agitazione. La ginnastica dolce è un’attività senza limitazioni: è particolarmente indicata alle donne in meno pausa, a quelle in gravidanza, alle persone sedentarie e chi non svolge attività fisica regolare da tempo.
NUTRIZIONE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE Dott.ssa Valentina Innocenzi <i>Si rivolge agli adolescenti</i>	È risaputo quanto l’ adolescenza sia un periodo critico ricco di cambiamenti, soprattutto in relazione al corpo che muta velocemente. In tale fase della vita, il confronto con i coetanei diventa inevitabile, soprattutto in un mondo dominato dai <u>social</u> e dalla voglia di apparire sempre perfetti. È con queste premesse che comincia a farsi largo, insinuandosi, il pensiero martellante di non accettazione di se stessi fino ad arrivare all’odio verso il proprio corpo e inizia così il circolo vizioso delle diete drastiche, convinti che saltando qualche pasto si dimagrisca più velocemente e facilmente.

Modalità: percorsi di gruppo o individuali a richiesta