

BARBIANA I CARE: PAESAGGI DELL' ANIMA

ESPERIENZE SENSORIALI,
EMOZIONALI E RIGENERATRICI
PER CHI SI PRENDE CURA
OGNI GIORNO DELL' ETÀ EVOLUTIVA

VENERDÌ 29 marzo 2019

- h 18.00 **accoglienza presso Casa Cares - Regello, Firenze**
h 19.45 cena
h 21.30 **accoglienza danzata** ovvero come incontrarsi, annusarsi, percepirsi con leggerezza, divertimento e senza troppe parole con Paolo Senior

Sabato 30 marzo 2019

- h 7.30 **meditazione guidata** (facoltativa) - con Grazia Roncaglia
h 8.30 colazione
h 9.30 **1° ASSAGGIO: SONO QUI**
"Il corpo e la presenza: come coltivare la Felicità"
esercizi di connessione e consapevolezza per ritrovare se stessi
con Grazia Roncaglia autrice di "Felice...Mente" e "Connesso a me stesso, agli altri, al pianeta"
h 13.00 pranzo
h 15.00 **2° ASSAGGIO: SINTONIA TRA MENTE E CUORE**
"Cervelli in sintonia: emozioni, amore e compassione"
dialogo con Tessa Marzi Dipartimento Neurofarba - Università di Firenze
h 17.00 **merenda consapevole**
h 17.30 **3° ASSAGGIO: TATTO E CONTATTO**
"Risvegliare il piacere della musica attraverso il movimento"
giochi armonici con Federica Felici, insegnante di Tecnica Alexander, esperta di educazione ritmico musicale
h 20.00 cena
h 21.30 **coccole musicali** con il coro **Animae voces** - Direttore E. Materassi

Domenica 31 marzo 2019

- h 7.30 **meditazione guidata** (facoltativa) da Grazia Roncaglia
h 8.30 colazione
h 9.00 **4° ASSAGGIO: IL CORPO RIATTIVATO**
"ASCOLTO E BELLEZZA"
La relazione con gli altri e con noi stessi attraverso i linguaggi dell'immagine, del teatro e della danza - con Paolo Senior, autore, regista e formatore del teatro dell'ascolto
h 13.30 pranzo
h 15.00 abbracci e partenze

QUESTO SEMINARIO
È UNA NOVITÀ NEL PANORAMA FORMATIVO:
UNA PICCOLA "COCCOLA" PER CHI SI PRENDE CURA OGNI GIORNO
DI RAGAZZI IN ETÀ EVOLUTIVA.
È RIVOLTO A EDUCATORI, INSEGNANTI, DIRIGENTI
CHE NECESSITANO DI UNA RICARICA DURANTE L'ANNO.
OGNI "ASSAGGIO" SARÀ UN DONO
PER RITROVARE SE STESSI E RITORNARE AL PROPRIO IMPEGNO
CON PIÙ SERENITÀ E ARMONIA.



ISCRIZIONI
portale Sofia codice 25722
TERMINE: 23 FEBBRAIO



FOTO di GIORGIO PERACCHIO

INFO E COSTI: prenotare il soggiorno presso CASA CARES via mail a info@casacares.it (+39 055 8652001)
(costo soggiorno 55 EURO al giorno PENSIONE COMPLETA. Indicare 2 giorni) - via di Pietrapiana, 56. REGELLO (FI)
PER ISCRIVERSI: PORTALE SOFIA + mail a insegnareeducando@gmail.com - COSTO SEMINARIO: 70€ da pagare all'arrivo.