

BARBIANA I CARE: TAVOLOZZA DELL'ANIMA

RITROVARE IL PROPRIO SE' NELLA RELAZIONE EDUCATIVA

VENERDÌ 13 marzo 2020

h 18.00 **accoglienza presso foresteria Valdese - Torre Pellice (TO)**

h 19.45 **cena**

h 21.30 **TORNARE AL CENTRO** un momento per lasciare andare le corse della settimana lavorativa e familiare. Una pratica per riconnetterci con il proprio centro attraverso lo yoga e prepararci insieme al wk di riflessione, nello spazio protetto del cerchio condiviso - *con Simona Roccato insegnante di yoga per bambini e adulti e Mariella Calcagno conduttrice di danze meditative in cerchio*

Sabato 14 marzo 2020

h 7.30 **meditazione guidata** - con Grazia Roncaglia

h 8.30 **colazione**

h 9.30 **STABILIZZARE IL SE' PER MANTENERSI IN EQUILIBRIO**

Impariamo a calmare il corpo e la mente per regolare il nostro sistema nervoso e stare nella nostra "zona di resilienza", quella che ci permette di essere in contatto con noi stessi, di ritrovarci, ritrovare il senso, l'essenza, la direzione - *con Grazia Roncaglia, insegnante e autrice di libri sulla consapevolezza e la meditazione nella scuola*

h 13.00 **pranzo**

h 15.30 **CONSAPEVOLEZZA PSICOFISICA E ABITUDINI POSTURALI**

Essere presenti a sè stessi: osservarsi, lasciar andare e decidere una direzione nella prospettiva della Tecnica Alexander - *con Federica Felici, musicista, insegnante di T. A., esperta di educazione ritmico-musicale*

h 20.00 **cena**

h 21.30 **LA VITA E' UNA DANZA - DANZIAMO LA VITA**

Serata di danze popolari in cerchio - *con Paolo Senor, attore e regista di Livres Como Vento e Mariella Calcagno, conduttrice di danze meditative in cerchio*

Domenica 15 marzo 2020

h 7.30 **meditazione guidata** - con Grazia Roncaglia

h 8.30 **colazione**

h 9.30 **PRENDERSI CURA DELL'ENERGIA**

Possiamo imparare a prenderci cura della nostra energia personale per sentirci centrati e stabili: così sapremo farlo anche per l'energia collettiva della nostra classe e della nostra famiglia - *con Grazia Roncaglia*

h 11.30 **LA CENTRATURA COME COMPETENZA**

Gli insegnanti e gli educatori interagiscono continuamente in ambienti complessi e ipersollecitati. La consapevolezza di sè costituisce quella competenza fondamentale che favorisce un contesto di apprendimento armonico, ecologico e sociale. Cosa portiamo a casa da questo wk - *con Grazia Liprandi, insegnante - Coordinatrice Rete Insegnareducando*

h 13.30 **pranzo**

h 15.00 **abbracci e partenze**

QUESTO SEMINARIO
È IL SECONDO APPUNTAMENTO "COCCOLA"
DELLA RETE INSEGNAREDUCANDO
RIVOLTO A CHI SI PRENDE CURA OGNI GIORNO
DI RAGAZZI IN ETÀ EVOLUTIVA:
INSEGNANTI, DIRIGENTI, GENITORI, EDUCATORI
CHE VOGLIONO AFFINARE
L'ATTITUDINE ALL'EQUILIBRIO E ALLA CENTRATURA
PER VIVERE CON PIÙ ARMONIA.



ISCRIZIONI: sul portale **SOFIA MIUR**
ID iniziativa FORMATIVA:
41221
ID EDIZIONE: **60479**
TERMINE: **11 MARZO**



INFO E COSTI:

PRENOTARE IL SOGGIORNO presso FORESTERIA VALDESE - via Arnaud, 34, TORRE PELLICE (TO)
via mail a foresteriatorre@diaconiavaldese.org o **con SMS:** 3394451248

COSTO SOGGIORNO: 46 EURO al giorno **PENSIONE COMPLETA.** Indicare 2 giorni)

ISCRIVERSI: sul **PORTALE SOFIA** + mail a insegnareducando@gmail.com

COSTO SEMINARIO: 50€ da pagare all'arrivo.