

**Progetto "Reti di solidarietà ai tempi della pandemia:
le sentinelle del territorio per i nuovi bisogni di salute
dei cittadini e contro le disuguaglianze sociali"**

LABORATORI PSICOCORPOREI GRATUITI



**Sabato 18 settembre 2021 presso il PARCO DELLA MERIDIANA
Via Alcide De Gasperi, Treponti di Teolo**

Dalle ore 10.00 alle ore 12.30 laboratorio psicocorporeo per adulti e anziani	Dalle ore 16.00 alle ore 18.00 laboratorio psicocorporeo per ragazzi
---	--

I laboratori psicocorporei sono rivolti, gratuitamente, a tutta la cittadinanza per promuovere il benessere psicofisico e riscoprire una comunità solidale attraverso l'attenzione alla consapevolezza del corpo, alla respirazione, alla gestione dello stress, alle dinamiche di gruppo e relazionali e al benessere più generale della persona attraverso il movimento espressivo, tecniche di imagery, tecniche di rilassamento ed esperienze guidate.

Le attività saranno suddivise in momenti di pratiche guidate e di condivisione nel gruppo per approfondire i seguenti temi:

- Ricominciare a respirare e prendere consapevolezza del proprio corpo
- Sciogliere le tensioni e lasciar andare i pensieri
- Riscoprire la comunicazione e la relazione con se stessi e con gli altri
- Promuovere la condivisione nel gruppo

N.B. Il materiale per lo svolgimento degli incontri e per la sanificazione sarà messo a disposizione dall'Associazione Solifer, tutti i materiali saranno sanificati al termine dell'attività. Sarà comunque possibile per i partecipanti utilizzare materiale personale. Gli incontri si terranno nel pieno rispetto di tutte le normative di sicurezza anti COVID-19, mantenendo almeno 1 mt. di distanza tra i partecipanti, utilizzando le mascherine e saranno svolte attività non di contatto.



PARTECIPAZIONE CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE TRAMITE:

Numero verde: 800210929	Cellulare, SMS e WhatsApp: 3519856700	<u>segreteria@soliferodv.it</u>
-----------------------------------	---	--