



Mindfulness per i ragazzi 11-14 anni.

- **15/04 ore: 15:30 - *Respiro con il mio sasso.*** (esercizio base della mindfulness. L'obiettivo di questo esercizio è di concentrarsi sulle proprie sensazioni fisiche. Il sasso con il suo peso sarà d'aiuto per percepire meglio il movimento del respiro)
- **06/05 ore: 15:30 - *Il clima delle mie emozioni.*** (Esercizio con gli occhi chiusi e i pensieri al momento in cui ci troviamo per circa 5 minuti di tempo e poi disegniamo la propria emozione su un foglio. Dopo, nel cerchio parliamo di quello che abbiamo disegnato. L'obiettivo è di spiegare lo stato della emozione).
- **27/05 ore: 15:30 - *Il mio mondo è sicuro e protetto.*** (L'obiettivo generale di questo esercizio è di percepire quanto è sicuro il nostro mondo, focalizzandosi sulle cose che ci fanno sentire la Pace intorno).
- ***Luogo: il giardino della scuola primaria di Fratta Terme.***
- ***Nr. partecipanti illimitato.***