



Associazione ASD
Laboratorio di Crescita Consapevole
Via Giordano Bruno 30
Genova

Agli Illustrissimi Dirigenti degli Istituti Comprensivi di Genova

Oggetto: Proposta Corso Tecniche di Rilassamento e Meditazione

La meditazione per i ragazzi

La **meditazione per i ragazzi** ha come finalità quella di ricercare uno **spazio interiore in cui rifugiarsi**, chiudendo fuori dalla mente la frenesia e l'agitazione dei tempi moderni. La meditazione per bambini ed adolescenti rappresenta una **pratica educativa** da sperimentare per superare i limiti della vita ed aiuta a gestire le emozioni. Un apprendimento utile, come quello della conoscenza di sé, è infatti più facile se sperimentato fin da piccoli.

I benefici della meditazione per i ragazzi

I ragazzi sono spesso frenetici, perché vengono sollecitati da una moltitudine di pensieri e stimoli. Il **rilassamento** che la meditazione induce nel bimbo/a - ragazzo/a, permette di sperimentare la calma della mente e la gestione dei propri pensieri e delle proprie emozioni.

La pratica della meditazione consente, di acquisire **consapevolezza** del mondo esterno e, parallelamente, di ricercare una forma di **silenzio interiore** definibile come **pausa spazio temporale** dalle azioni quotidiane. Quello di contattare il proprio sé corporeo attraverso il rilassamento è un aspetto fondamentale della meditazione; il bimbo/a - ragazzo/a pertanto inizierà a prendere coscienza del proprio sé mentale, dei suoi contenuti, dei pensieri e della maniera in cui gestirli e lasciarli fluire.

La meditazione, coinvolgendo il corpo, porta a prendere coscienza dei **due ritmi** che regolano le nostre funzioni vitali: quello del battito cardiaco e quello della respirazione. In particolare, seguendo il ritmo della respirazione, il bimbo/a - ragazzo/a sperimenta la calma e si rilassa.

I ritmi del corpo consentono al bimbo/a - ragazzo/a di **prendere coscienza** che tutta la vita, nostra e dell'Universo, viene regolata da ritmi: quello del sonno e della veglia, del giorno e della

notte, dell'alternarsi delle stagioni, della nascita e della morte, del dolore e della gioia. Con la crescita, il bambino /adolescente che padroneggerà questa consapevolezza, saprà sicuramente trovare una salda posizione nel tessuto sociale.

L' associazione di promozione sociale e culturale, **Laboratorio di Crescita Consapevole** propone per gli allievi degli Istituti , un corso di "Tecniche di rilassamento" (da attuare nell'anno scolastico 2021/2022) il progetto ha come scopo di accrescere nei ragazzi, la consapevolezza di sé, delle proprie scelte ed azioni, facilitare la concentrazione ed indurre la trasformazione dello stress. Il corso è articolato in tre incontri pomeridiani di una ora a settimana per tre settimane per classe. Il corso è indirizzato agli allievi degli Istituti con libera adesione degli insegnanti. Il corso sarà coordinato dalla Dr. Rosalia Ajola ex insegnante di scienze nonché insegnante di discipline olistiche e meditazione, parteciperà alle sessioni personale formato dalla suddetta dr. Ajola Rosalia. Le attività si svolgeranno con gli studenti in classe. Si precisa che i tre interventi in classe sono stati pensati ed adeguati a ciascun livello di consapevolezza, dalle classi della scuola materna alle medie e superiori.

Le date d'incontro, verranno stabilite in collaborazione con gli Istituti.

Rosalia Ajola coordinatrice e Presidente dell'Associazione Laboratorio di Crescita Consapevole.

Conduttori : Rosalia Ajola, Alessandra Narbona, Saverio Zavaglia, Erika Roccatagliata, Paola Parodi, Stella Vari, Alessandra La Rosa Stefania Picciau, Barbara DE Santis. Ringrazio della cortese attenzione. Rimango in attesa di ulteriori comunicazioni.

Distinti saluti.

Rosalia Ajola

Genova 21/05//2021

Per Ulteriori informazioni:

Referente progetto Dr. Ajola Rosalia email: cordedelumiere@hotmail.it Tel 3358241774