

PRESENTAZIONE PROGETTO

INTEGRAZIONI CRE-ATTIVE

*Attività di movimento, creatività, comunità,
dedicate a ragazzi e ragazze dai 14 ai 19 anni.*

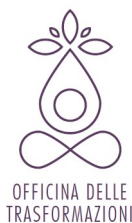
promosso da



OFFICINA DELLE TRASFORMAZIONI ASD-APS

In collaborazione con:

Associazione CIVIBO OdV; Casa di Quartiere Saffi; Forme in Movimento ASD;
Associazione Culturale Sharazàd; ASD Olitango; Casa di Quartiere della Pace;
Bolab aps; O.P.E.S. Comitato Provinciale di Rimini.



INTEGRAZIONI CRE-ATTIVE

**Attività di movimento, creatività, comunità,
dedicate a ragazzi e ragazze dai 14 ai 19 anni.**

Progetto realizzato grazie al contributo del Comune di Bologna, quartiere Porto-Saragozza, nell'ambito dell' AVVISO PUBBLICO PER LA CONCESSIONE DI CONTRIBUTI ECONOMICI PER IL CONTRASTO ALLA DISPERSIONE/ABBANDONO SCOLASTICO E PER LA PROMOZIONE DI PERCORSI ATTI A SUPPORTARE LE COMPLESSE DINAMICHE DELL' ETA' ADOLESCENZIALE E CORRETTI STILI DI VITA.

(In esecuzione della determinazione dirigenziale DD/PRO/2022/1987).

Periodo di realizzazione: da Maggio a Dicembre 2022.

Associazione promotrice:

Officina delle Trasformazioni asd-aps
via Gaspare Nadi 20, 40139 Bologna
C.F. 91370180373

In collaborazione con:

CIVIBO OdV; Casa di Quartiere Saffi; Forme in Movimento ASD; Olitango ASD;
Associazione Culturale Sharazàd; Casa di Quartiere della Pace; Bolab aps;
O.P.E.S. Comitato Provinciale di Rimini.

Referente:

Laura Ferrari
lauraferri.formazione@gmail.com

Breve presentazione delle attività proposte.

Attività 1.

Laboratori di Yoga, Metodo Feldenkrais®, Meditazione, Camminata.

Nei parchi del Quartiere Porto Saragozza.

L'attività inizierà Lunedì 30 Maggio, dalle ore 18.00 alle ore 19.15, al Parco XI Settembre, in via Riva di Reno 70, e proseguirà fino alla fine di Luglio. Si riprenderà a Settembre, la data è in via di definizione.

Dopo il parco XI Settembre esploreremo insieme gli altri parchi del Quartiere Porto-Saragozza.

Conduttrici: Micaela Monti, Chiara Giacometti, Laura Ferrari.

Lo Yoga ed il Metodo Feldenkrais®.

Entrambe le discipline sono caratterizzate da un forte accento sul lavoro di consapevolezza propriocettiva, mirano a migliorare l'organizzazione funzionale del movimento partendo da una presa di coscienza profonda delle proprie abitudini motorie, ed attraverso il lavoro corporeo potenziano la capacità di attenzione, di ragionamento, di creatività; forniscono strumenti di consapevolezza e miglior gestione degli stati emotivi disfunzionali: stress, ansia, stati depressivi; favoriscono la scoperta delle proprie competenze personali, talenti, aspirazioni, rinforzando il pensiero positivo e la capacità di affrontare le criticità.

Prevedono che, dentro una cornice di indicazioni tecniche precise, venga dato ampio spazio alla esplorazione personale, accrescendo il senso di autoefficacia e l'autostima, potenti antagonisti dell'ansia e del senso di inadeguatezza.

Proposte con una modalità laboratoriale, prevedono che l'apprendimento passi non solo attraverso la guida dell'insegnante ma anche grazie al confronto nel gruppo. Non viene enfatizzato il risultato in termini di prestazione, ma piuttosto valorizzata la bellezza dell'attività in sé ed il piacere della pratica condivisa. In questo modo favoriscono l'attitudine all'attenzione agli altri ed al confronto rispettoso come modalità relazionale da ricercare anche nella vita quotidiana.

La Camminata.

La pratica del cammino, svolta in ambiente naturale, costituisce un efficace antidoto a quell'insieme di disturbi caratterizzati da senso di sradicamento dal mondo, incapacità di distinzione tra reale e virtuale, difficoltà di concentrazione, stress, ansia, depressione, che è stato categorizzato come Nature Deficit Disorder e che colpisce soprattutto bambini ed adolescenti.

Il cammino a differenza degli strumenti educativi convenzionali favorisce l'apprendimento (riprendendo Vigotskij, zona di sviluppo prossimale di apprendimento, come luogo in cui è possibile giungere a nuove acquisizioni grazie alla sollecitazioni di un adulto competente) attraverso l'investimento corporeo e diretto del ragazzo coinvolto e alla sua interazione con gli stimoli forniti dal mondo circostante e dalle persone con cui entra in relazione. Il giovane così si allontana dal proprio contesto per addentrarsi in un territorio che non ha mai visto prima affrontando sfide, ostacoli, prove per ritornare al luogo di provenienza con una diversa percezione di sé, dell'altro e del mondo con un bagaglio di nuove acquisizioni.

La Meditazione.

La meditazione è una pratica di presenza e contemplazione di ciò che è dentro e intorno a noi, momento per momento. La pratica meditativa ha un impatto profondo sulla nostra qualità di vita, a livello biologico, mentale ed emotivo.

È scientificamente provato che una pratica regolare rallenta l'invecchiamento genetico, migliora l'umore e la capacità di concentrazione, riduce ansia e stress, potenzia il sistema immunitario. Inoltre stati meditativi profondi generano un senso di connessione sociale e positività verso il prossimo, contribuendo a diminuire l'isolamento sociale e sviluppando un nuovo senso di inclusione e di comunità. Da studi su bambini e ragazzi in età scolare è emerso che la meditazione migliora il controllo esecutivo, la metacognizione e l'impulsività ed esiste un forte legame fra capacità di controllo cognitivo e riuscita scolastica.

Organizzazione delle attività.

Ogni incontro sarà condotto da due operatrici contestualmente, che articoleranno in un percorso integrato le discipline proposte in questa modalità: Yoga/Metodo Feldenkrais® e Camminata (conduttrici: Laura Ferrari e Chiara Giacometti); Yoga/Metodo Feldenkrais® e Meditazione (conduttrici: Laura Ferrari e Micaela Monti); Meditazione e Camminata (conduttrici: Micaela Monti e Chiara Giacometti).

Attività 2.

Merende di socializzazione.

Presso le Cucine Popolari, vi Ludovico Berti 2/8.

Lunedì 27 Giugno, al termine delle attività nei parchi; in Novembre (data da definire).

Al termine di due degli incontri di Yoga, Metodo Feldenkrais®, Meditazione e Camminata, saranno organizzati due momenti conviviali, condividendo la merenda presso la Cucina Popolare di via Berti, al fine di creare momenti di socializzazione non formalizzati ed offrire ai partecipanti uno spazio di conoscenza, condivisione, scambio in una atmosfera piacevole e rilassata.

Attività 3

Laboratori di Arteterapia. "Rompiamo le righe".

Presso il Centro Sociale Saffi, via Ludovico Berti 2/10

Venerdì 24 Giugno, ore 17.00/19.00 e Martedì 15 Novembre, ore 17.30/19.30.

Conduttrice: Tiziana Massa

L'Arte-terapia.

È un metodo che nasce negli anni Cinquanta del Novecento e viene oggi impiegata in molteplici e diversificati contesti a beneficio di bambini, adolescenti, adulti e anziani. La peculiarità di questo approccio è di avere un "oggetto" (un'immagine o un'opera), che "parla" o, meglio, si esprime al posto di chi l'ha prodotta attraverso il linguaggio dei materiali, dei colori e delle immagini. Questa peculiarità la rende particolarmente adatta ad essere proposta nell'età adolescenziale, caratterizzata da una maggiore difficoltà di verbalizzazione degli stati emotivi e delle difficoltà.

L'opera che viene prodotta ha la potenzialità di sviluppare con il suo autore una relazione dinamica, che facilita l'emersione di disagi e criticità e ne facilita lo

scioglimento, attraverso un processo che coinvolge tanto il piano psichico quanto il piano fisico, integrandoli in modo funzionale al benessere della persona.

I materiali utilizzati, fisici e variegati, nel colore e nella consistenza, si mettono in dialogo con il corpo, stimolando le percezioni fisiche soprattutto attraverso i sensi della vista e del tatto; stimolano il piacere dell'espressività e della comunicazione, con se stessi e con i membri del gruppo con i quali si condivide l'esperienza.

Attività 4

Laboratorio di Teatro Danza. "Il Corpo Scenico".

Presso il Centro Sociale Saffi, via Ludovico Berti 2/10.

Inizio: Venerdì 30 Settembre, ore 17.45/19.45.

Conduttrice: Sara Marzaduri.

Il Teatro Danza.

Spazio di ricerca individuale e collettiva, l'attività è aperta a tutti coloro che sono interessati a un lavoro originale sul corpo e sul movimento, indicato sia a chi si avvicina alla disciplina per la prima volta sia a chi ha già esperienza col movimento. Finalizzato alla costruzione del corpo scenico, il percorso si focalizzerà sulle strutture coreografiche e la presenza scenica. Il *training* si orienta verso una ricerca corporea che trae da diverse tradizioni estetiche e da diversi metodi di lavoro la sua fonte metodologica, fra i principali modelli teorico pratici la *Movement Analysis* di Rudolf Laban, il *Tanztheater* di Pina Bausch e il Teatro Fisico di Eugenio Barba. Gli incontri offrono lo spazio per scoprire, mediante l'uso del movimento, le relazioni fra il proprio mondo interno e il mondo esterno, nella prospettiva dell'attore e del personaggio, intendendo con personaggio quello che può nascere spontaneamente dall'esplorazione motoria. I partecipanti imparano a incarnare fisicamente il proprio vissuto momento per momento, rispondendo intuitivamente a motivazioni sia interne che esterne, la *Laban Movement Analysis* li incoraggia a esplorare un ampio repertorio di scelte possibili, così da costruirsi una forma profonda di comprensione calata nel corpo, ottenuta riconoscendo il proprio vissuto esperienziale e rispondendovi.

Le conduttrici.

Laura Ferrari, Dott.ssa in Filosofia, Insegnante di Yoga e Metodo Feldenkrais®, Brain Longevity Specialist®.

Micaela Monti, Dott.ssa in Psicologia, psicoterapeuta, conduttrice di gruppi di meditazione.

Chiara Giacometti, Dott.ssa in Psicologia, psicoterapeuta, conduttrice di gruppi di cammino.

Tiziana Massa, Dott.ssa in Scienze Geologiche, Arteterapeuta ATI Art Therapy Italiana.

Sara Marzaduri, Dott.ssa in Discipline dello Spettacolo, Insegnante di Teatro Danza, Danza Movimento Terapia ATI Art Therapy Italiana.

Gli obiettivi.

- Fornire ai partecipanti alcuni strumenti utili a stabilire un buon equilibrio psico-fisico rispetto alle tensioni interne, aumentando la consapevolezza di sé e prevenendo rischi di stress.
- Contribuire alla diffusione di stili di vita salutari, rinforzando il senso del prendersi cura di sé.
- Rafforzare l'attitudine al confronto ed alla relazione rispettosa.
- Fornire l'occasione per una esperienza di condivisione piacevole e stimolante.
- Favorire la capacità di gestione rispetto alle proprie paure, ansietà, frustrazioni.
- Favorire lo sfogo fisiologico dell'aggressività e la sua presa di consapevolezza, al fine di incanalarne l'energia in funzione costruttiva.
- Stimolare il pensiero positivo, incrementare la capacità di ragionamento, di ascolto interno, di immaginazione ed espressione della creatività, favorendo la scoperta di mete, obiettivi, talenti e competenze, in modo da rafforzare l'autostima.

Le modalità di accesso alle attività.

E' obbligatoria la prenotazione alle attività, anche al fine di monitorare la partecipazione e rispettare il numero massimo di presenze in relazione alla capienza dei luoghi per le attività che si svolgeranno al chiuso.

I contatti per le informazioni e le prenotazioni:

e-mail: officinadelletrasformazioni@gmail.com

cellulare: 340/2539472

La partecipazione alle attività del progetto è gratuita.

E' richiesto il tesseramento alla associazione promotrice, alla quota di 20 euro; il tesseramento è comprensivo di assicurazione infortuni, obbligatoria per legge, e consente l'accesso a tutte le attività del presente progetto e dell'associazione.