

"IO E IL MIO CORPO"

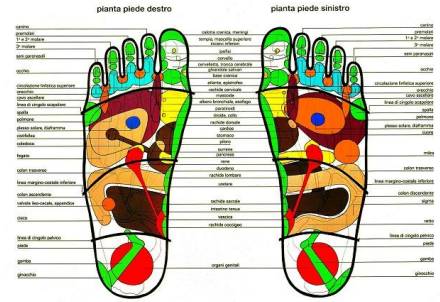
Seminario di autocoscienza
a cura di Adriana Pironi



A PARTIRE DA MARTEDÌ 2 FEBBRAIO

tutti i martedì dalle 10:30 alle 12:00
presso il Centro Sociale Baraccano

Organizza "Il Ventaglio di O.R.A.V."
gratuito e aperto a tutti



"PRENDITI CURA DEL TUO CORPO...E' L'UNICO POSTO IN CUI DEVI VIVERE!"

"LEGGIAMO SUL NOSTRO PIEDE: CI PARLA DEL NOSTRO CORPO"

- 1° giorno: Si distribuisce ai ragazzi una scheda che verrà utilizzata anche negli incontri successivi. Si farà conoscenza con i ragazzi chiedendo a ciascuno cosa fanno per mantenere sano e bello il proprio corpo. Per finire si crea un cerchio tenendosi per mano: ascoltiamo la percezione dell'altro attraverso il contatto delle mani, diciamo tutti insieme "OOOM" (aiuta a rinforzare la volontà)
- 2° giorno: Leggiamo sui nostri piedi dove sono le zone riflesse degli organi. Oggi trattiamo: ORECCHIE, OCCHI, BOCCA e TESTA. Il piacere di spazzolarsi i denti e massaggiare le orecchie. I capelli: perché non cambiare "look". Ricorda che sei la persona più importante della tua vita! Per finire: tutti insieme cerchio e "OOOM"
- 3° giorno: Massaggiamo il nostro cuore come organo e sede del sentimento. Acqua: elemento importante nel nostro percorso. Serve per idratare e lavare il nostro corpo, per renderlo pulito e di conseguenza più gradevole. La doccia è un'amica gentile che ci accarezza! Per finire: tutti insieme cerchio e "OOOM"
- 4° giorno: Oggi leggiamo sul nostro piede, conosciamo l'intestino. Cosa facciamo per farlo stare bene? Mangiamo poco o troppo? Se troppo ingrassiamo....parliamone! Per finire: tutti insieme cerchio e "OOOM"
- 5° giorno: Rivediamo e arricchiamo alcuni aspetti già toccati in precedenza per sapere se qualche progresso è avvenuto. Annotiamolo sulla scheda. Per finire: tutti insieme cerchio e "OOOM"
- 6° giorno: Oggi parliamo di noi. Cosa vorremmo fare per avere cura del nostro corpo e migliorare il nostro aspetto. Per finire: tutti insieme cerchio e "OOOM"
- 7° giorno: Rileggiamo tutto il nostro piede e cominciamo a massaggiarlo. Ognuno massaggerà il piede dell'altro! Si parlerà delle funzioni del corpo. Per finire: tutti insieme cerchio e "OOOM"
- 8° giorno: Continuiamo il massaggio del piede parlando del corpo. Rivediamo la scheda. Per finire: tutti insieme cerchio e "OOOM" e saluti e abbracci.



Per informazioni tel. Gabriele 330/726140 o e-mail: adriana.pironi@gmail.com