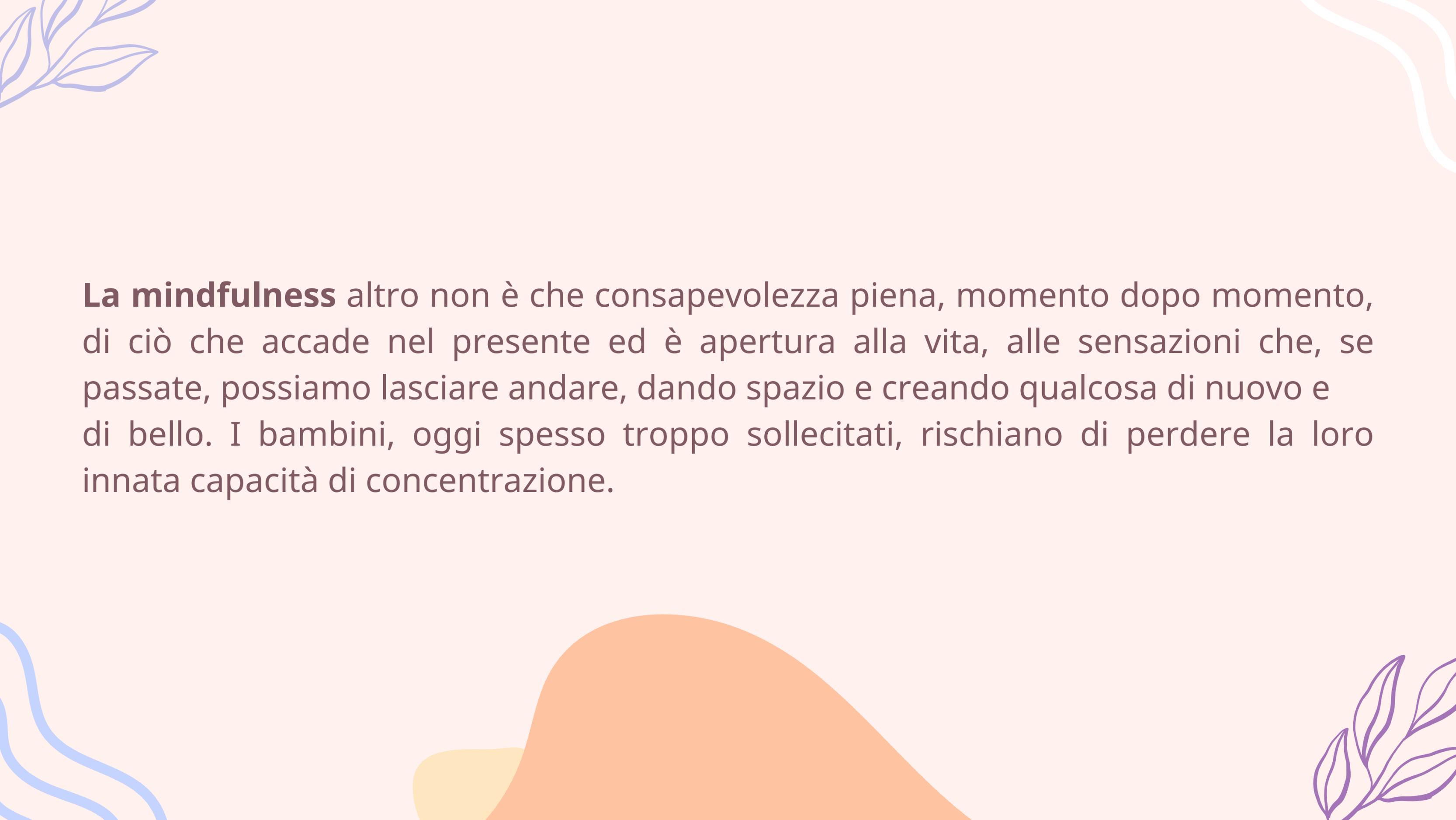


# MINDFULNESS PER BAMBINI

PROGETTO ARTE

Referente: **Laura Lepore**



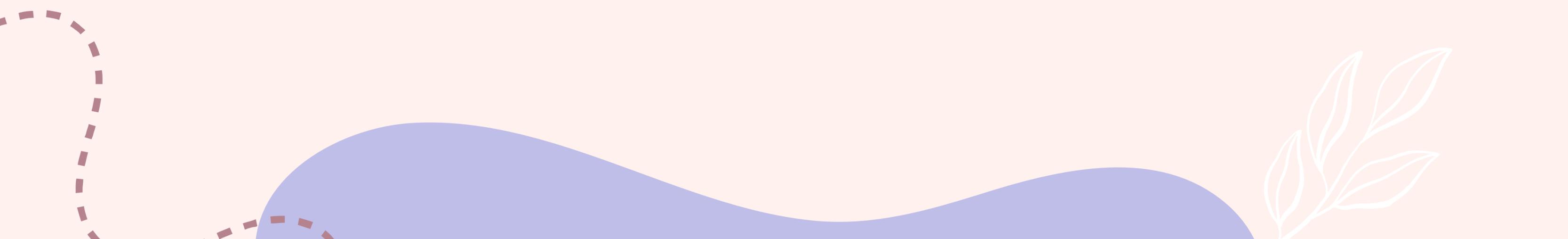


**La mindfulness** altro non è che consapevolezza piena, momento dopo momento, di ciò che accade nel presente ed è apertura alla vita, alle sensazioni che, se passate, possiamo lasciare andare, dando spazio e creando qualcosa di nuovo e di bello. I bambini, oggi spesso troppo sollecitati, rischiano di perdere la loro innata capacità di concentrazione.



## **IL PROGETTO:**

Attraverso il gioco, il movimento e l'espressione grafica, l'attenzione dei bambini sarà rivolta all'ascolto di sé e di ciò che li circonda, la loro concentrazione su piccole cose e su alcuni esercizi semplici ma mirati li porterà a ritrovare la calma nel gestire le piccole grandi difficoltà, assaporando pienamente i momenti di scoperta e di gioia per crescere più sereni e sicuri di sé.





## **OBIETTIVI:**

- Sviluppare la consapevolezza di sé e l'autocontrollo, esercitandosi a respirare, focalizzare e orientare l'attenzione.
- Sviluppare la capacità di ascolto di sé e dell'altro.
- Sperimentare e riconoscere i propri stati emotivi, esprimendoli tramite la creatività.
- Sviluppo del movimento corporeo attraverso il gioco.
- Incentivare la cooperazione di gruppo e la condivisione.
- Coltivare pensieri e gesti gentili.



## **A chi è rivolto:**

Il percorso è rivolto a bambini dai **5 agli 11 anni:**

### **Scuola dell'infanzia (5 anni):**

5 incontri da 1 ora.

### **Scuola primaria:**

8 incontri da 1 ora.

## **Mezzi e strumenti:**

- Spazio ampio senza pericoli
- Abbigliamento comodo e tappetino o simili.





**Laura Lepore, artista, facilitatrice Mindfulness,  
conduttrice di laboratori artistici:**  
tel. 3495002007

---



**kaleidos**

**Progetto Kaleidos**  
progetto.kaleidos@gmail.com



**Gruppo Arte e Cultura a. p. s.**  
gruppoarteecultura@gmail.com