

# Panorami del presente

workshop di mindfulness con l'arte e la natura  
per bambini e genitori



Mindfulness è una parola inglese che si traduce con “presenza”, “piena consapevolezza”.

Ogni momento, qui e ora, è una sorta di svolta: non sappiamo cosa accadrà subito dopo, solo il momento presente è ricco di possibilità e potenzialità.

Se desideriamo prenderci cura del futuro, l'unico modo che abbiamo per farlo è prenderci cura di tutti i suoi momenti passati, ossia del presente.

In questo laboratorio pratico ed esperienziale, i partecipanti sono invitati a riprendere i sensi attivando tutti i canali percettivi, un'opportunità per ricollegare corpo-mente-spirito.

Attraverso semplici esercizi di meditazione si potrà recuperare la globalità dinamica delle personali sensazioni a contatto con l'arte e la natura.

Come in tutte le esperienze importanti ciò che conta è la qualità del tempo, non la quantità.

Insieme vivremo un tempo e uno spazio in cui sperimentare una presenza consapevole, mindfulness, ritrovare la piena consapevolezza di sentimenti, pensieri e sensazioni corporee. Senza giudizio, uno spazio per osservarsi mentre si vive.

Il laboratorio accoglie 20 persone

durata 60 minuti

può svolgersi all'aperto oppure al museo d'arte (per esempio Giardini Pubblici)

età: [7/12 anni] oppure [gruppi di adulti con bambini]

Libro d'ispirazione: “Calmo e attento come una ranocchia”. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori) di Eline Snel, Red!

a cura di Marco Peri, Storico dell'Arte, specializzato in progetti educativi nei musei, ricercatore e docente