

Corporeità, Eco-somatica, e Comunità: un Percorso Verso il Benessere

Progetto a cura di Emanuele Nargi e Marco Adda

Panoramica e finalità

Il corso offre un'esperienza unica che coniuga il benessere individuale con il concetto di comunità. Attraverso il lavoro sulla propria consapevolezza corporea basato su approcci pratici e neuroscientifici, i partecipanti sviluppano empatia non solo verso sé stessi, ma anche verso gli altri. In questo contesto, la natura diventa un prezioso alleato, fornendo un ambiente ideale per l'espressione corporea e l'approfondimento dell'autocoscienza. Unendo i concetti di Natura, Corpo e Comunità, il corso ispira i partecipanti a esplorare profondamente il loro benessere personale e a sviluppare relazioni più significative con gli altri.

Risultati di apprendimento

1. **Miglioramento dell'Equilibrio Emozionale e Corporeo:** Fornisce competenze per gestire emozioni e migliorare l'espressività corporea.
2. **Strumenti Pratici per la Gestione e la Comunicazione:** Offre strumenti pratici per gestire gruppi, progettare workshop e comunicare in modo efficace.
3. **Consapevolezza delle Interazioni:** Approfondisce la comprensione delle dinamiche interpersonali.
4. **Sviluppo dell'Autocoscienza e dell'Espressione Creativa:** Favorisce una maggiore consapevolezza di sé stessi e delle emozioni, promuovendo l'espressione creativa.
5. **Promozione del Benessere attraverso la Natura e la Comunità:** Permette di scoprire benessere attraverso la natura e comprendere il legame tra natura, corpo e comunità.



Pubblico/Partecipanti:

Il nostro corso è adatto a diverse fasce di partecipanti con interessi ed esperienze variegata, tra cui:

1. Formatori ed Educatori: Questo corso è stato progettato per arricchire il bagaglio di strumenti e approcci didattici di formatori ed educatori, offrendo nuove prospettive e metodi innovativi per la formazione.
2. Settore Creativo, Culturale e Artistico: È ideale per gruppi di persone attive nel settore creativo, culturale e artistico, fornendo strumenti per l'espressione e la comunicazione creative.
3. Studenti e Giovani: Offre opportunità di crescita personale e sviluppo delle competenze per studenti e giovani che desiderano esplorare il proprio potenziale.
4. Settore del Volontariato e delle Associazioni: È un'opportunità per coloro che lavorano nel settore del volontariato e delle associazioni per acquisire nuove competenze e una comprensione più approfondita delle dinamiche delle relazioni umane.

Indipendentemente dall'esperienza o dal background dei partecipanti, il corso offre un ambiente inclusivo e stimolante per l'apprendimento e la crescita.

Strumenti:

Teatro Fisico, Arti marziali, Yoga, Espressività Vocale, Eco-somatica, Esplorazione sensoriale, ed altri.

Durate:

- Masterclass: Breve durata, 2-3 giorni, 2-4 sessioni, 9-15 ore complessive.
- Workshop: Di durata media, 4-9 giorni.
- Lab: Progetto intensivo fino a 2-3 settimane.
- Laboratori: Esperienza a lungo termine, da 3 a 6 mesi.

