

CORSO DI EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA

PROGETTO GAIA MEDITATION

UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' DI QUARTU SANT'ELENA

Dott.ssa **Roberta Colizzi**

Pedagogista, Gestalt Counselor a mediazione artistica, Operatore del Progetto Gaia Network

Questo corso si pone l'obiettivo principale di agevolare una maggior presa di coscienza di sé, utile a migliorare la propria salute psicofisica e la qualità delle relazioni sociali per coltivare un senso di cittadinanza planetaria.

Le attività proposte riguardano sia esercizi fisici di energetica, per riequilibrare la parte accogliente e sensibile con quella forte e determinata, sia esercizi sull'attenzione e osservazione di sé, attraverso la meditazione e la mindfulness psicosomatica.

Obiettivi specifici:

- Migliorare il benessere psicofisico prevenendo e riducendo lo stress, l'ansia e la depressione.
- Migliorare l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni e il contenimento dell'aggressività.
- Migliorare la comunicazione, la cooperazione e le relazioni sociali, di genere e di gruppo.
- Migliorare il rendimento personale nella quotidianità riducendo l'aggressività e la tensione.