

“Conoscenza del sé”

Laboratori e corsi dedicati alle classi degli Istituti Superiori di II grado della Provincia di Trento

La fiera Idee Ben Essere, che si tiene a Trento dal 2015, tratta il benessere a tutto tondo e desidera creare uno spazio di riflessione e confronto sul proprio stile di vita, sulle proprie aspirazioni e necessità. Considerato che ogni fascia d'età e ogni ambito di vita ha proprie particolari esigenze di benessere, abbiamo selezionato alcuni professionisti che operano in Trentino ad elaborare uno speciale percorso dedicato ai ragazzi tra i 14 e i 19 anni. Di seguito esponiamo i dettagli affinché le classi degli Istituti Superiori di II grado possano valutare di aderire. Sinora nel complesso hanno partecipato al percorso, di volta in volta rinnovato nelle proposte, 380 studenti della Provincia di Trento.

I laboratori, corsi e workshop proposti si terranno in Via di Briamasco, 2 presso Trento Expo, venerdì 8 marzo dalle 10:00 alle 15:00. Non sono previsti costi a carico dell'Istituto o degli studenti, oltre al trasporto in fiera ed eventuali pasti.

Tra l'elenco delle attività proposte, l'Istituto può scegliere di farne svolgere ai propri studenti una o più, tenendo conto della durata dell'intervento e della fascia oraria dedicata (10:00-15:00).

1. Elenco delle attività proposte:

N. 1	Corso “IL CORPO E LE EMOZIONI”	Durata 120'
Descrizione	Durante questo workshop scoprirai una nuova forma di comunicazione: il linguaggio analogico del corpo. Tramite la “lettura” di gesti, posture e segnali non verbali del corpo puoi comprendere come migliorare il tuo benessere e la qualità della tua vita.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Imparare una nuova forma di comunicazione;• Riconoscere in tempo reale il significato delle gestualità non verbali tue e degli altri;• Conoscere meglio la tua personalità;• Entrare in contatto con la tua parte emotiva, il tuo "Io Bambino" per ottenere la gestione in ogni momenti dello stato d'animo, superando così i tuoi blocchi e le tue paure.	
Esperta	Ilaria Pradella: Life Coach Professionista diplomata presso Mepai, esperta di Ipnosi Dinamica Benemegliana, ha frequentato CID CNV dove ha conseguito il diploma di Trainer in Discipline Analogiche Benemegliane. Certificata in Pnl Practitioner e Master Practitioner presso Ekis Company. Fondatrice di AVVERA ILARIA PRADELLA ACADEMY.	
Contatti	AVVERA SRL Via Pastuer 12 A - 37135 Verona www.avvera.academy e-mail: info@avvera.academy ilaria.pradella@avvera.academy tel. 045/2597211 Ilaria Pradella Cell: 346/6019306	
Note	E' consigliabile un blocco per gli appunti.	

N. 2	Laboratorio “IL LAVORO SU DI SE' ”	Durata 90'
Descrizione	Talvolta, quando ci si trova in una situazione di malessere o si prova il desiderio di migliorarsi, scatta il pensiero “Devo lavorare su di me”. Ma come si fa? In anni di studi e osservazioni, Gurdjieff ha elaborato un proprio sistema dal quale emerge come spesso siamo in balia di meccanicità. Il primo passo fatto nel laboratorio sarà rendersi consapevoli di tali meccanicità, imparando la pratica dell'auto-osservazione e acquisendo nozioni per definire un metodo di lavoro.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Aiutare a comprendere l'utilità della conoscenza di se stessi;• Scoprire insieme i meccanismi automatici che governano le nostre azioni;• Dare uno strumento per guardarsi in modo neutrale e non giudicante.	
Esperti	Luciana Moggio e Raul Ponzone: membri dell'APS La Teca di Trento, Istituto per lo sviluppo armonico dell'uomo, ispirato alla Quarta Via di Gurdjieff, in cui svolgono anche attività di formatori.	
Contatti	APS La Teca Via Pio X, 93 – 38122 Trento www.lateca.info email: latecadtrento@gmail.com Luciana Moggio Cell. 349/7060966	

N. 3	Lezione di "TAI CHI: PER L'ARMONIA DELLA VITA"	Durata 60'
Descrizione	Il Tai Chi è un'antica arte cinese di movimenti armonici e lenti, che formano una coreografia eseguita in modo consapevole. Può essere praticata da soli o in gruppo. Le varie parti del corpo vengono stimolate ad agire in modo integrato tra loro e con la mente, superando rigidità muscolari e mentali. Lo stile Yang tradizionale praticato è un'arte marziale interna. Si fa riferimento inoltre ai principi della medicina cinese per una felice integrazione che porti equilibrio e una serena visione della vita.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e migliorare i propri schemi motori; • Migliorare la concentrazione; • Migliorare il rilassamento sia fisico che mentale; • Favorire un sano riposo. 	
Esperti	Franco Camin e Bruna Panebianco: istruttori Tai chi e Qi gong certificati (CONI, UISP, WANG ACADEMY), fondatori del centro SHUITAO La via dell'acqua, con oltre 20 anni di esperienza di insegnamento.	
Contatti	SHUITAO La via dell'acqua a.c.s.d. Via Marsala 9 – 38122 Trento WWW.SHUITAO.IT e-mail: Info @shuitao.it Franco Camin Cell. 380/7963371	

N. 4	Lezione pratica per "DANZARE LA BELLEZZA CHE ABBIAMO DENTRO"	Durata 90'
Descrizione	Riconoscere la bellezza in noi stessi e in chi ci sta accanto mediante l'uso creativo del movimento e attraverso le metodologie applicate della danzamovimentoterapia. Aprire la consapevolezza alla nostra capacità di ricevere e trasmettere bellezza, poesia e tenerezza con il corpo, la voce e l'esperienza artistica per ritrovare il benessere personale, l'amore per i piccoli gesti che curano, sostengono il singolo e si fortificano nel gruppo. Accogliere il processo trasformativo attraverso l'arte come momento prezioso che rafforza e rende più completi e ricettivi.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo delle tecniche non verbali per accrescere il benessere, la creatività, l'espressività personale e la valorizzazione dei propri talenti; • Rafforzamento della propria individualità completata dal gruppo che sostiene e accoglie senza giudizio. 	
Esperta	Silvia Fassan: danzamovimentoterapeuta in formazione, iscritta al IV ^o anno della Scuola Artedo di Artiterapie di Trento, con una laurea in scienze e tecniche di psicologia cognitiva applicata, danzatrice con lunga esperienza nei vari stili, con una grande passione e lunga e continua pratica nella danza orientale tradizionale egiziana. Da alcuni anni impegnata nel campo della danzamovimentoterapia in vari ambiti e con utenze diverse.	
Contatti	Associazione Alternart Scuola ARTEDO di Artiterapie Via Passirio, 15 – 38121 Trento www.trento.artiterapie-italia.it e-mail: velvet6141@gmail.com Silvia Fassan Cell. 346/6915121	

N. 5	Laboratorio "RELAZIONE – GIOCO – CONFLITTO – SCOPERTA - CRESCITA"	Durata 100'
Descrizione	Faremo esperienza di noi stessi attraverso varie tecniche (meditazione, yoga, PNL ...) e giochi, che potranno donare un nuovo punto di vista di quello che siamo realmente e quello che crediamo di essere, mettendo in luce lati della nostra personalità e del nostro vero essere. Si sperimenterà la relazione con se stessi, gli altri e l'ambiente. Ci si metterà alla prova nel raggiungere obiettivi. Il conflitto sarà vissuto come momento di contatto in cui si scopre qualcosa.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolizzare le proprie emozioni, pensieri, parole; • Imparare ad ascoltare ed ascoltarsi; • Abbandonarsi al momento presente, testimoniando la propria vita; • Divertirsi imparando qualcosa su se stessi e gli altri. 	
Esperto	Francesco Boldrer: educatore al movimento e alla postura, insegnante di Yoga, wellness trainer e personal trainer, laureando in scienze motorie, ricercatore spirituale eclettico.	
Contatti	Francesco Boldrer opera in Trentino presso vari centri dedicati al benessere. e-mail: francesco.boldrer@gmail.com Cell. 340/3779908	

N. 6	Corso "L'IMMAGINAZIONE ALLA BASE DELL'ENERGIA DEL PENSIERO CREATIVO"	Durata 70'
Descrizione	Il modello psicosintetico propone una rappresentazione a stella delle funzioni psicologiche, considerate il fondamento e il presupposto della personalità: sensazione, emozione-sentimento, impulso-desiderio, immaginazione, pensiero e intuizione. In particolare, tramite esercizi, s'indagheranno la funzione dell'immaginazione e i rapporti privilegiati con altre funzioni, regolati dalle leggi della psicodinamica, per imparare a contattarla, utilizzarla al meglio ed esplorarne il potenziale creativo.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le proprie funzioni psicologiche, con particolare attenzione all'immaginazione; • Comprendere i rapporti tra le varie funzioni, con un focus su immaginazione, pensiero e intuizione; • Riconoscere il potenziale creativo dell'immaginazione nella costruzione del proprio futuro • Utilizzare direttamente la funzione immaginativa attraverso visualizzazioni ed esercizi mirati. 	
Esperti	Alessandra Moretti: Presidente dell'Istituto di Psicosintesi Educativa e direttrice della sede di Trento. Supervisor counselor, psicosintetista, counselor aziendale. Chiara Gadotti: in formazione presso l'Istituto di Psicosintesi Educativa di Trento, facilitatore linguistico Giovanni Garberoglio: in formazione presso l'Istituto di Psicosintesi Educativa di Trento, ricercatore presso il centro FBK di Trento.	
Contatti	Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa via Paradisi 15/4 – 38122 Trento www.counselingpsicosintetico.org e-mail: iipe.trento@yahoo.com Chiara Gadotti: gadottichiara@gmail.com Cell: 334/2993179	

Modalità di adesione: contattare la Segreteria organizzativa (tel. 0464/461919 info@keptopfiere.it) richiedendo i moduli di iscrizione, da inviare compilati entro il 16 febbraio.