

STAR BENE AL MUSEO



Illustrazione di Rebecca Giusti

PRESENTAZIONE

Star bene al Museo è un programma che coinvolge i partecipanti in una serie di pratiche partecipative, con lo scopo di creare una dimensione di pace e armonia nelle suggestive gallerie del Museo di Storia Naturale. L'essere umano è da sempre alla ricerca di un dialogo armonico con se stesso: il Museo di Storia Naturale è l'ambiente ideale per ricreare le connessioni perdute con se stessi e con l'ambiente circostante e ripristinare quel legame arcaico e indissolubile tra Uomo e Natura.

Durata incontri dalle 16,30 alle 18,30

Costi a persona per 1 incontro € 15,00

23 MAGGIO - YOGA, ANNALISA DE LISO – galleria dei Cetacei – max 30 persone

L'ELEMENTO TERRA

Antica arte di conoscenza e benessere, lo Yoga parte dal corpo per arrivare alla psiche ed alla mente, rilassando le tensioni, aprendo nuove possibilità di azione. Esploreremo le diverse sfumature collegate alle parti del corpo ed alla loro connessione energetica. L'elemento Terra è collegato al I° Chakra ed alla tematica del radicamento; con semplici esercizi di allungamento e scioglimento articolare, volti a ripristinare lo stato di benessere del corpo, ritroveremo stabilità e connessione.

28 MAGGIO – SHIATSU E SELF SHIATSU, MONJA DA RIVA - galleria dei Primati – max 30 persone

RICONOSCERSI E PRENDERSI CURA

Praticheremo il do-in: una pratica di self shiatsu che riattiva l'energia del corpo. Inizieremo con un autotrattamento, con il quale prenderemo maggiore consapevolezza del nostro corpo e della nostra sensibilità: ci sarà utile nel breve lavoro in coppia che concluderà la parte pratica. Nella fase di restituzione finale ci confronteremo sulle sensazioni ed emozioni provate durante l'incontro.

5 GIUGNO – MINDFULNESS, ALESSANDRA POLLINA E LUCA ROSSI – galleria dei Cetacei – max 30 persone

PERCHE' LE ZEBRE NON SI AMMALANO DI ULCERA

Mindfulness è la consapevolezza che sorge dal portare attenzione intenzionalmente al momento presente in modo non giudicante, attraverso una modalità non reattiva, lucida e aperta di relazionarsi con l'esperienza. Questa consapevolezza può essere coltivata e sviluppata attraverso metodi e pratiche che si sono dimostrate molto utili per gestire e ridurre lo stress. In questo Laboratorio esploreremo, attraverso alcuni semplici esercizi, i primi fondamenti della pratica della Mindfulness, basati sulla consapevolezza del corpo e del respiro.

20 GIUGNO – YOGA, ANNALISA DE LISO - galleria dei Cetacei – max 30 persone

L'ELEMENTO ACQUA

Antica arte di conoscenza e benessere, lo Yoga parte dal corpo per arrivare alla psiche ed alla mente, rilassando le tensioni, aprendo nuove possibilità di azione. Esploreremo le diverse sfumature collegate alle parti del corpo ed alla loro connessione energetica.

L'elemento Acqua, collegato al II° Chakra, alla fluidità ed all'adattamento, ci permetterà, con semplici esercizi di allungamento e scioglimento articolare, di ripristinare lo stato di benessere del corpo, ritrovando la sua naturale morbidezza

11 SETTEMBRE - SCRITTURA CREATIVA, SIMONA GENOVALI –

Galleria storica – max 12 persone

SCRIVERE PER STARE BENE – PARTE I

Fin da piccoli siamo abituati a trovare conforto nella scrittura dei diari personali. La scrittura ci accompagna nella nostra crescita personale e permette di creare un “ponte” con l'ambiente circostante e le esperienze che viviamo.

Durante il laboratorio saranno fornite le indicazioni pratiche e teoriche per imparare a raccontare il nostro vissuto e a “scrivere per stare bene”.

18 SETTEMBRE - ALESSANDRA POLLINA E LUCA ROSSI MINDFULNESS – galleria dei Cetacei – max 30 persone

PERCHE' LE ZEBRE NON SI AMMALANO DI ULCERA

Mindfulness è la consapevolezza che sorge dal portare attenzione intenzionalmente al momento presente in modo non giudicante, attraverso una modalità non reattiva, lucida e aperta di relazionarsi con l'esperienza. Questa consapevolezza può essere coltivata e sviluppata attraverso metodi e pratiche che si sono dimostrate molto utili per gestire e ridurre lo stress. In questo Laboratorio esploreremo, attraverso alcuni semplici esercizi, i primi fondamenti della pratica della Mindfulness, basati sulla consapevolezza del corpo e del respiro.

25 SETTEMBRE –SCRITTURA CREATIVA, SIMONA GENOVALI – Galleria storica – max 12 persone

SCRIVERE PER STAR BENE – PARTE II

La scrittura creativa è un vero e proprio viaggio esplorativo alla scoperta dei personaggi e delle infinite trame che possono essere create.

Con questa esperienza impareremo le varie tecniche narrative, confrontandoci con i propri limiti, ponendoci in ascolto, per riscoprire il piacere della lettura e mettersi alla prova come “scrittore”.

3 OTTOBRE YOGA, ANNALISA DE LISO – galleria dei Cetacei max 30 persone

L'ELEMENTO FUOCO

Antica arte di conoscenza e benessere, lo Yoga parte dal corpo per arrivare alla psiche ed alla mente, rilassando le tensioni, aprendo nuove possibilità di azione. Esploreremo le diverse sfumature collegate alle parti del corpo ed alla loro connessione energetica.

L'elemento fuoco, III° Chakra, forza e potere, porta energia e potenza con semplici esercizi di allungamento e scioglimento articolare, volti a ripristinare lo stato naturale di spontaneità e forza nel movimento del corpo

9 OTTOBRE - SHIATSU E SELF SHIATSU, MONJA DA RIVA galleria dei Minerali – max 12 persone

RICONOSCERSI E PRENDERSI CURA: L'ASCOLTO

In questo incontro praticheremo la sequenza base di stretching dei meridiani ideata da Shizuto Masunaga. Si tratta di esercizi piacevoli e adatti a tutti, noi li eseguiremo con lo scopo di aumentare la consapevolezza e la percezione del nostro corpo. Il lavoro continuerà con una pratica tipica dei trattamenti shiatsu: stiramenti graduali e delicati da eseguire in coppia e in ascolto e rispetto di sé e dell'altro. Concluderemo l'incontro con una restituzione finale in gruppo.

17 OTTOBRE – YOGA, ANNALISA DE LISO – galleria dei Cetacei - max 30 persone

L'ELEMENTO ARIA

Antica arte di conoscenza e benessere, lo Yoga parte dal corpo per arrivare alla psiche ed alla mente, rilassando le tensioni, aprendo nuove possibilità di azione. Esploreremo le diverse sfumature collegate alle parti del corpo ed alla loro connessione energetica.

L'elemento Aria collegato al IV° Chakra, all'apertura, la leggerezza e l'espansione, permette con semplici esercizi di allungamento e scioglimento articolare di rendere più aperto e spontaneo il movimento, portando leggerezza e fluidità

23 OTTOBRE - SHIATSU E SELF SHIATSU, MONJA DA RIVA – galleria dei Minerali – max 12 persone

RICONOSCERSI E PRENDERSI CURA: IL CONTATTO

In questo incontro porteremo l'attenzione al riconoscimento di sé attraverso l'altro. La pratica si comporrà di esercizi individuali di attivazione del senso del tatto e della percezione del proprio corpo in relazione all'ambiente esterno, continueremo con una breve pratica di shiatsu in coppia, da eseguire sempre in ascolto di sé e dell'altro. L'incontro si concluderà con una restituzione finale in gruppo.

MONJA DA RIVA, operatrice shiatsu APOS e counsellor professionista CNCP. Applica il counselling shiatsu e il self shiatsu in percorsi di trasformazione di tensioni e stress in occasioni di cambiamento concreto e crescita.

ANNALISA DE LISO, Presidente della associazione Studio Yoga Sadhana dal 1994, insegnante di Yoga dal 1988, si perfeziona con il Maestro Carlos Fiel del Sadhana International. Laureata in Biologia a Pisa nel 1991, si forma come Operatrice Shiatsu Masunaga nel 2005 con la Scuola di Zen Shiatsu, come Master in Programmazione Neurolinguistica con l'Istituto di PNL di Bologna nel 2004. Pratica e studia le filosofie orientali dal 1985.

SIMONA GENOVALI, counsellor professionista CNCP e blogger. Gestisce il blog Destinazione Toscana dedicato agli itinerari e vacanze in Toscana. Tiene laboratori di scrittura creativa per adulti e bambini.

ALESSANDRA POLLINA, insegnante e formatrice di Mindfulness e protocolli MBSR, certificata dal Center for Mindfulness Università del Massachusetts, insegnante di Mindful Eating e Mindful Schools, Coach e Master in PNL e Counseling.

LUCA ROSSI, insegnante di Mindfulness e protocolli MBSR, Mindfulness Counselor, praticante e studioso di meditazione di consapevolezza.

Per il Museo di Storia Naturale:

Ideazione, organizzazione e coordinamento ANGELA DINI e ROSA BAVIELLO

ANGELA DINI, Responsabile dell'Area Educativa del Museo, Pedagogista, Esperta dei processi di formazione, Counsellor professionista.

ROSA BAVIELLO, Area Educativa del Museo, operatrice olistica.

Informazioni e prenotazioni

Angela Dini e Rosa Baviello dal lunedì al giovedì dalle ore 11,00 alle ore 13,00 al numero telefonico 0502212974