

# LE PAROLE CHE AIUTANO CRESCERE

*progetto genitori e figli*

## LABORATORI PER FAMIGLIE CON FIGLI DI 6-12 ANNI

con

*Anna Brebbia e Grazia Roncaglia*

Nessuno ci insegna ad essere genitori, lo siamo in modo spontaneo anche se condizionati dalle esperienze personali, familiari e sociali. In questo laboratorio ci mettiamo in gioco insieme ai nostri bambini per riflettere su alcuni punti chiave che possono favorire la crescita dei genitori e dei figli, coltivando l'armonia familiare.



### *educare alla gentilezza*

con amorevole fermezza; impariamo ad usare le parole che aiutano le relazioni autentiche (grazie, per favore, scusa, mi dispiace...)



### *sviluppare attenzione e consapevolezza*

di noi, degli altri, delle relazioni. Lo facciamo attraverso brevi e semplici esperienze riflessive e di ascolto interiore



### *favorire l'autoregolazione emotiva*

imparando semplici tecniche per regolare la nostra energia e ritrovare calma e serenità



### *coltivare senso di responsabilità e impegno*

diventando consapevoli che la famiglia è un sistema interdipendente, in cui tutti possono star bene e fiorire.



Trascorri anche tu un weekend con i tuoi bambini per imparare giocando, attraverso tante esperienze educative che saranno la base per continuare a coltivare i semi che planteremo insieme!

"Prima avevo sei teorie sull'educazione dei figli. Ora ho sei figli e nessuna teoria."

John Wilmot



## Programma

### SABATO MATTINA 9.30-12.30

- giochi e attività di benvenuto, presentazioni, connessione
- mindful merenda
- meditazione della montagna per imparare la solidità
- mappa del tesoro interiore: gentilezza in azione!

### 12.30 pranzo in condivisione (a cura dei partecipanti)

### SABATO POMERIGGIO 14.00-17.00

- come funziona l'attenzione?
- giochi e attività di attenzione e consapevolezza
- il respiro per tornare alla casa interiore
- attività creative mindful

### DOMENICA MATTINA 9.30-12.30

- che tempo fa dentro di me?
- il barattolo della mente
- consapevoli di pensieri e emozioni
- mindful merenda
- strategie di autoregolazione
- radicati come alberi, siamo foresta

### GIOVEDÌ 7 marzo 2024 online 20.30-22.00

*incontro gratuito di presentazione (aspetti educativi e metodologia utilizzata)*

richiedi il link alla mail sotto indicata

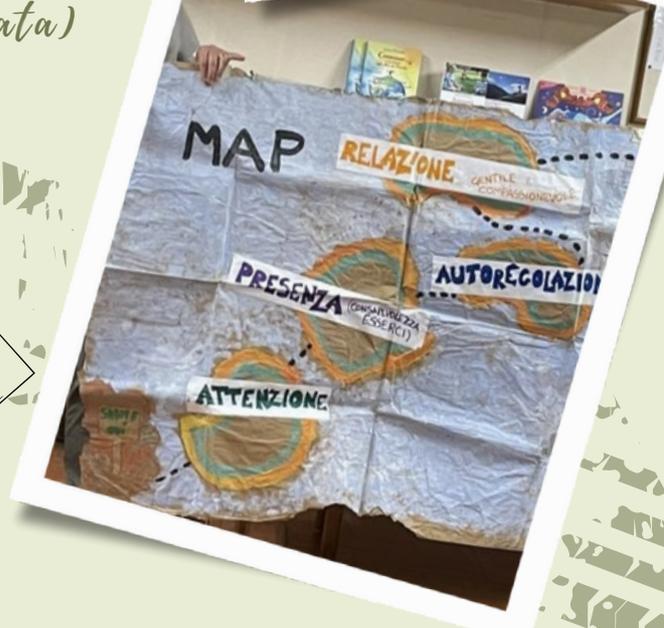
## INFO E PRENOTAZIONI

📍 VARESE, Morosolo 17-24 marzo 2024

📍 TORINO 23-24 marzo 2024

🌐 [www.meditascuola.it](http://www.meditascuola.it)

@ [graziaroncaglia22@gmail.com](mailto:graziaroncaglia22@gmail.com)



In questo laboratorio accogliamo bambine e bambini solo se accompagnati da uno o più genitori o altre figure parentali.  
info e costi: [graziaroncaglia22@gmail.com](mailto:graziaroncaglia22@gmail.com)



*Chi siamo*



*Anna Brebbia*

Pedagogista nei servizi alla Prima Infanzia e formatrice, ha coordinato progetti sociali, artistici e educativi. Tutor della sperimentazione per le scuole dell'infanzia e primaria nel programma SEE Learning® (Social Emotional Ethical Learning), il programma educativo voluto dal Dalai Lama e curato, tra gli altri, da Daniel Goleman. Coach con il metodo generativo trasformazionale. Ha condotto gruppi di supporto alla genitorialità e di ascolto attivo in vari ambiti. Da anni pratica la meditazione secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hahn.

*Grazia Roncaglia*

Insegnante di scuola primaria con uno specifico focus sull'educazione alla consapevolezza di sé, delle relazioni sociali ed etiche. È formatrice certificata SEE Learning® e conduce corsi e ritiri di formazione per insegnanti e genitori. Da anni pratica la meditazione secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hahn. È autrice di libri educativi che introducono alla meditazione bambini e ragazzi e di libri metodologici sull'educazione "risvegliata". ([www.meditascuola.it](http://www.meditascuola.it)).