

relax time



RESPIRO E AUTOREGOLAZIONE

Dopo tante ore di studio prendiamoci un momento per

RESPIRARE

SCARICARE

RITROVARCI

LABORATORI per gli ALUNNI della scuola PRIMARIA

30 Aprile 2021 e 6 Maggio 2021

Ore 17.30 - 18.30

tramite piattaforma Meet di Google

codice laboratorio : respiro

LABORATORI per gli ALUNNI della scuola SECONDARIA

27 Aprile 2021 e 4 Maggio 2021

Ore 17.30 - 18.30

tramite piattaforma Meet di Google

codice laboratorio : respiro

Perché partecipare?

Incontri Psico-educativi nei quali porteremo attenzione alle sensazioni ed emozioni scoprendo che possiamo trovare delle strategie per non esserne travolti.

Cosa farò?

Imparerò a respirare in maniera consapevole, scoprendo che il respiro può aiutare a calmare la mente e il corpo, attraverso esperienze da condividere insieme.

Quando e dove?

alunni di scuola primaria: 30 aprile e 6 maggio

alunni di scuola secondaria: 27 aprile e 4 maggio

ore 17.30 - 18.30

piattaforma Google Meet

codice laboratorio : respiro

Chi?

Gli incontri sono svolti dalla Dott.ssa Laghi Sara -
psicologa-psicoterapeuta dell'Istituto Comprensivo

per info: saralaghi@icriccimuratori.it