

TITOLO	SOMATIC COMPETENCE YOGA
REFERENTE	Prof.ssa Paola Gianera
COLLABORATORI	ESTERNO: insegnante e suo collaboratore di yoga dell'istituto di psicosomatica integrata
DESTINATARI	Tutte le classi del liceo
OBIETTIVI	Allenare la competenza somatica, basata sull'ascolto delle proprie sensazioni corporee come fonte di orientamento all'interno delle relazioni. Aumentare la consapevolezza corporea. Regolare i sistemi biologici riducendo le reattività somatiche. Individuare ed articolare sistemi di fronteggiamento automatici che nello stress quotidiano tendono a fissarsi.
CONTENUTO/ATTIVITA'	laboratori proposti l'insegnante di yoga e supportato da uno psicologo/educatore. 10 lezioni della durata di 1,5 ore ciascuna. Al termine delle 10 lezioni sarà possibile rinnovare la partecipazione ad un secondo ciclo di 10 lezioni. Il corso viene attivato con il raggiungimento di un minimo di 10 iscritti
DURATA	Da ottobre ad aprile