

II RILASSAMENTO PSICOFISICO COME PROPOSTA DIDATTICA

Le tecniche di rilassamento sono oggi strategie con solide basi scientifiche e comprovata affidabilità, che possono aiutare le persone a perseguire una condizione di benessere.

Con un appropriato rilassamento è possibile liberarsi dalla tensione fisica e mentale accumulata, ripristinando le energie esaurite.

Attraverso il corpo entriamo in contatto diretto con noi stessi e le diverse tecniche ci permettono di ridurre le nostre tensioni corporali e mentali.

Obiettivi: diffondere tra i docenti di Scienze Motorie la cultura del rilassamento e far acquisire la capacità di proporre alcune tecniche ai propri studenti.

Contenuti: esercizi di abbandono individuali, a coppie e a gruppi; semplici tecniche di massaggio e auto massaggio, esercizi di rilassamento individuale con visualizzazioni, esercizi di respirazione, esercizi fondamentali del Training Autogeno (pesantezza e calore), esercizi di base del Rilassamento Progressivo di Jacobson. Cenni teorici sulle metodologie utilizzate.

Tempistiche: quattro incontri da un'ora e mezza presso il Liceo Sabin di Bologna, via Matteotti 7

Martedì 17 ottobre 2023 dalle 15,30 alle 17,00

Venerdì 20 ottobre 2023 dalle 15,30 alle 17,00

Martedì 24 ottobre 2023 dalle 15,30 alle 17,00

Giovedì 26 ottobre 2023 dalle 15,30 alle 17,00

L'attività sarà quasi totalmente pratico-esperienziale, si richiede quindi un abbigliamento comodo.

Partecipanti: MAX 20 partecipanti, con la precisazione che **la proposta didattica che verrà fatta si riferisce agli Istituti di secondo grado.**

Docente: prof. Giuliano Corticelli