

**Cartella attuale: Posta in arrivo**[Esci](#)[Componi](#) [Indirizzi](#) [Cartelle](#) [Opzioni](#) [Ricerca](#) [Aiuto](#) [Calendario](#)[Lista messaggi](#) | [Non Letti](#) | [Cancella](#)[Precedente](#) | [Successivo](#) [Inoltra](#) | [Inoltra come Allegato](#) | [Rispondi](#) | [Rispondi a tutti](#)**Oggetto:** Programma corso per docenti di Mindfulness - locandina Gaia - ASL Teramo**Da:** "USP di Teramo" <usp.te@istruzione.it>**Data:** Gio, 4 Ottobre 2018 12:27 pm**A:** "Scuole della provincia di Teramo" <scuole.te@istruzione.it>**Priorità:** Normale**Opzioni:** [Visualizza l'intestazione completa](#) | [Visualizza versione stampabile](#) | [Scarica come file](#) | [Add to Address Book](#)

Si trasmette quanto in oggetto.

--

**Allegati:**[Corso GAIA-Mindfulness ASL teramo.docx](#)

175 k

[ application/vnd.openxmlformats-officedocument.wordprocessingml.document ]

**Corso GAIA-Mindfulness ASL teramo.docx** [Download](#)[Cancella & Precedente](#) | [Cancella & Successivo](#)Sposta in:  

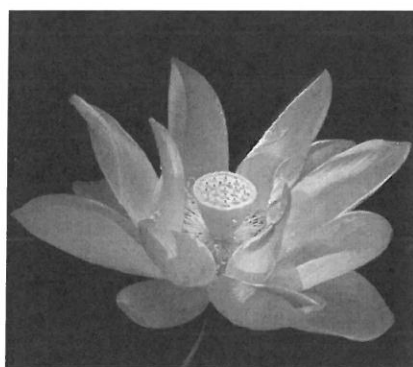


Il progetto Gaia, **PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA E ALLA SALUTE GLOBALE**, è stato ideato e sviluppato dall'associazione di promozione sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca, approvato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali- sostenuto dall'UNESCO- Ficlù -Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione la Scienza e la Cultura.

La nostra ASL, nell'ambito del progetto regionale "Respiro aria nuova", organizza il corso

## **GAIA – MINDFULNESS - PSICOSOMATICA**

Corso gratuito per n. **25 partecipanti**, rivolto ai  **dipendenti dell'ASL Teramo** (in orario di lavoro) e al  **personale docente** della nostra provincia, si svolgerà a Nereto, presso la sala De Amicis del DSB



### **Il progetto Gaia utilizza come base la consapevolezza del respiro**

Ciò consente di prendere coscienza delle emozioni e delle tensioni trattenute o inibite. Favorisce una crescita personale prevenendo gli atteggiamenti di isolamento, stress, aggressività e depressione, considerate dall'OMS le "malattie del nostro tempo"

#### **TEMI DEL CORSO**

- Esperienze di mindfulness, condivisioni, body scan, informazioni, ginnastica dolce e forte.
- Attraverso la mindfulness faremo l'esperienza di entrare in contatto con le nostre risorse interiori allentando le tensioni che bloccano il contatto con esse.
- Spesso le tensioni e le emozioni trattenute, le idee e i pensieri con cui ci identifichiamo ci allontanano dalla possibilità di esprimere ciò che realmente siamo. Riconoscerci ci consente di esprimere noi stessi in maniera più aderente al nostro essere.
- Prendere consapevolezza di noi stessi favorisce l'espressione delle nostre emozioni e migliora la qualità delle nostre relazioni e della nostra vita.

**Calendario:** Presentazione e conclusione del progetto: 15 ottobre e 19 dicembre c.a. dalle ore 12,00 alle 13,00. Incontri di gruppo: dalle ore 16.00 alle ore 18.00 nei giorni, 16-23-30 ottobre; 6-13-20-27 novembre; 4-11-18 dicembre 2018. Ai partecipanti sarà rilasciato il diploma Gaia attestante la frequenza al corso.

**Conduttori del corso:** dott.ssa Valentina Iannetti, formata Protocollo Gaia e Gaia Kirone (Istituto di Psicosomatica PNEI - Bagni di Lucca); dott.ssa Luciana Di Sante, formata Protocollo Gaia (Istituto di Psicosomatica PNEI - Bagni di Lucca).

Gli interessati dovranno far pervenire le **adesioni entro il 13 ottobre** c.a. alla seguente mail: **paola.natali@aslteramo.it**