

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Titolo: Postazione all'Aperto

Obiettivo:

Insegnare ai bambini diversi strumenti per diventare consapevoli dell'ambiente circostante. Si divertiranno a fare delle creazioni con gli elementi della natura.



Intro:

L'aria aperta è il luogo perfetto per diventare consapevoli della bellezza che ci circonda. Ma occorre imparare a rallentare per vedere veramente la bellezza. Una volta che ci rendiamo conto della bellezza, possiamo anche realizzare un'opera d'arte! Che cosa ci aiuta ad apprezzare le piccole cose che ci circondano ogni giorno?

Materiali:

Area all'aperto
Timer per 5-10 minuti

Istruzioni:

Scegli un posto per stare all'aperto. Può essere un parco, un prato o un cortile – qualsiasi posto all'aperto. Fai un semplice esercizio di respirazione e consapevolezza. Per prima cosa, chiudi gli occhi, poi fai tre respiri profondi, gonfiando la pancia mentre inspiri e svuotando l'aria dai polmoni mentre espiri. Poi, prenditi un momento per notare i rumori, le emozioni, gli odori.

Dopo aver concluso questo esercizio di consapevolezza, resta in silenzio mentre cammini intorno ed esprimi apprezzamento per l'aria fresca e la natura intorno a te.

Mentre cammini, prendi 5-10 elementi della natura che sono belli per te. Possono essere rametti, pietre, foglie, fili d'erba, fiori, bacche...qualsiasi cosa che la natura può offrire.

Dopo 5-10 minuti, fai un mandala con tutti gli elementi della natura che ciascuno ha trovato. Fai una foto del mandala e condividila su Facebook o Instagram!

Punti di Discussione:

Come ti ha fatto sentire stare all'aperto?

Che cosa hai notato di più durante l'esercizio di consapevolezza — i suoni, le sensazioni o gli odori?

Che cosa vorresti fare la prossima volta che sarai all'aperto, nella natura?



POP-UP
FESTIVAL