

Smart school Teatro per stare bene con sé (e con chi ci sta intorno)



Col dott. Davide D'Antonio
direttore artistico di
Residenza Idra

Esercizi teatrali per scaricare l'ansia e lo stress e gestirne i sintomi

Le emozioni sono una componente centrale della nostra vita. Imparare a riconoscerle, soprattutto in situazione di tensione, ci aiuta a mantenere relazioni positive.

Inoltre con l'avvento della pandemia siamo stati sottoposti a tensioni che, se sedimentate, possono diventare patologiche.

Obiettivo del corso è imparare a scaricare lo stress accumulato e gestire i momenti di perdita di controllo attraverso:

- improvvisazione teatrale e role playing
- tecniche di rilassamento
- esercizi per lo sviluppo della consapevolezza di sé

Ente capofila

Sostenuto da

Partner



Per il contrasto alla povertà educativa
e alla dispersione scolastica | 2019-2022

Smart school Teatro per stare bene con sé

Modalità: percorso di 4 incontri video sulla piattaforma
zoom.us per un massimo di 6 persone

Quando: nei mercoledì 13, 20 e 27 aprile e venerdì 6 maggio
in due fasce orarie dalle 15:30 alle 16:30 o dalle 16:40 alle 17:40

Iscrizioni: compilare il modulo al link
<https://forms.gle/UGhdZjAdtTvqnPzu8>
entro venerdì 8 aprile 2022

info: prevenzione@areaonlus.org

Ente capofila



Sostenuto da



SmartSchool è un progetto
selezionato dall'impresa sociale
Con i Bambini nell'ambito
del Fondo per il contrasto
della povertà educativa minorile