



## **CORPO CHE RACCONTA**

**Percorso psicomotorio per la salute  
e il benessere psicofisico rivolto  
a persone adulte.**

**22 - 29 Agosto 2025  
12 Settembre 2025**

dalle 9:30 alle 11:00

presso **Parco Eremo,**  
Via Francia, 33 - Curtatone (MN).

Il **Centro Famiglie La Vela** organizza in collaborazione con il **Comune di Curtatone** 3 incontri a mediazione corporea con elementi della disciplina psicomotoria per: scoprire la gioia di muoversi senza performance, stimolare la creatività, favorire il rilassamento e il benessere psicofisico.

Saranno parte integrante di ogni incontro l'approccio a mediazione corporea con elementi della psicomotricità relazionale e tecniche di rilassamento, come ad esempio il body scan e la visualizzazione guidata. L'approccio sarà non direttivo, empatico ed inclusivo e l'ambiente naturale diventerà parte attiva dell'esperienza proposta.

### **22 agosto "Il corpo che sente e racconta"**

Il primo incontro ha l'obiettivo di favorire un primo contatto con sé e con il gruppo, sollecitare la percezione corporea, attivare la memoria legata al gesto e al movimento e favorire un rilassamento iniziale attraverso la respirazione consapevole e l'ascolto del corpo.

### **29 agosto "Il corpo in movimento e relazione"**

Il secondo incontro ha l'obiettivo di rafforzare il senso di presenza corporea, di entrare in relazione con l'altro attraverso il gesto, creare fiducia e connessione, raggiungere stato di calma attraverso la co-regolazione corporea.

### **12 settembre "Il corpo espressivo"**

Il terzo incontro ha come obiettivo l'utilizzo del corpo e del movimento per esprimere sé stessi in modo creativo e chiudere il percorso con un'esperienza simbolica condivisa.

A cura di:

**Giulia Lucchini**, Educatrice professionale e psicomotricista.

Iscrizione obbligatoria. Massimo 10 partecipanti.

Si richiede ai partecipanti: tappettino/stuoia/telo per coricarsi a terra, abbigliamento comodo

Per info ed iscrizioni: [centrofamiglielavela@csa-coop.it](mailto:centrofamiglielavela@csa-coop.it) | ☎ **345 9190483**

 CSA Coop  csa\_coop  Centro Famiglie La Vela  cpf\_lavela