

*Grazia Roncaglia
e Gerardo Mele*



IO, NOI...TUTTI!

*sviluppare consapevolezza e responsabilità
in classe secondo l'approccio sistemico*

**RITIRO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE
PER INSEGNANTI E GENITORI,
VERRUA SAVOIA (TO)**

4-5-6 OTTOBRE 2024

info e prenotazioni: 349 159 22 89

graziaroncaglia22@gmail.com

www.meditascuola.it

Progetto: Verso un'educazione risvegliata

La visione dell'interdipendenza e della connessione tra gli individui all'interno dei sistemi complessi ci aiuta a **coltivare un sano senso del Sé**, a **gestire le nostre emozioni** che scaturiscono in relazione a persone, situazioni ed eventi, a **partecipare al gruppo classe o famiglia con un apporto attivo e prosociale**. In entrambi gli ambienti, se il sistema è ben regolato, armonizzato, comunicante e integrato, possiamo stare bene tutti.

In questi giorni ci prendiamo particolare cura di noi adulti, registi nell'azione educativa a casa o a scuola. Contatteremo la nostra motivazione profonda e come un atteggiamento di vicinanza a noi stesse e un'attitudine di *self-compassion* possa sostenerci ed esserci d'aiuto nell'affrontare le sfide.



Nella suggestiva atmosfera del bosco sulle colline del Monferrato, un "ritiro di formazione" non è un convegno e nemmeno un ritiro spirituale, bensì uno spazio e un tempo dedicato a insegnanti, genitori, pedagogisti, educatori.

Attraverso brevi approcci teorici e metodologici, la formula residenziale offre i vantaggi di poter sviluppare i temi dell'**autoconoscenza** e delle **relazioni educative** in senso esperienziale, attraverso pratiche di consapevolezza e meditazione integrate nella quotidianità.

La "**via del corpo**" e l'incontro con le sensazioni saranno il punto di partenza dell'**approccio educativo trauma orientato**, utilizzato come principale strumento di **autoregolazione emotiva**.

Ogni sessione di lavoro sarà di tipo laboratoriale e comprenderà la **pratica personale**, in modo da mettere in luce per via diretta le possibilità educative applicabili a scuola e in famiglia, nonché offrire la traccia di un approccio giocoso per potenziare il senso della comunità educante tra pari e nella relazione con gli adulti e con il Mondo.

costi

Puoi richiedere il costo forfettario del soggiorno in camera doppia/tripla

Il costo del ritiro è scontato con iscrizione entro il 20 settembre

Scrivi a:
graziaroncaglia22@gmail.com



programma

venerdì 4 ottobre

-ore 16.00: arrivo a Borgata Scandolera a Verrua Savoia (TO) e sistemazione nelle camere condivise.

-ore 17.00: "Tornare al centro: il cerchio della fiducia", fermarci, arrivare, conoscerci e contattare la nostra motivazione, nello spazio protetto del cerchio condiviso con Grazia e Gerardo

-giochi sistemici di connessione con Grazia

-ore 18.30: **"Educazione e visione sistemica: come il volo dello stormo"** con Grazia

-ore 20.00: cena

-ore 21.30: "Sono qui per te", la via del corpo con Gerardo

sabato 5 ottobre

-ore 7.30: meditazione guidata: abitare il corpo con presenza mentale con Grazia

-ore 8.30: colazione

-ore 10.00: meditazione camminata nel bosco e meditazione del radicamento "come un albero" con Grazia

-ore 11.00: **"Tutto parte da me: presenza empatica, educare all'empatia e alla compassione"** con Grazia

-ore 13.00: pranzo

-ore 15.30: **"Chi sono io? Il sé e l'ego nell'educazione"** con Grazia

-ore 17.30: pratica di autocompassione

-ore 18.30: "Sono qui per te", la via del corpo con Gerardo

-ore 20.30: cena

domenica 6 ottobre

-ore 7.30 meditazione guidata: incontrare le sensazioni del corpo

-ore 8.30: colazione

-ore 9.30: **"Il corpo e l'autoregolazione"**: con Grazia

-ore 11.30-13.00: accordare il corpo con Gerardo

-ore 13.00: pranzo

-ore 15.00: **"Il mondo siamo noi! Coltivare consapevolezza e responsabilità"**, con Grazia

-Sessione di domande e risposte, cerchio di conclusione

-ore 17.00: saluti e partenze

Chi siamo:

Grazia Roncaglia insegna da oltre 30 anni nella scuola primaria con uno specifico focus sull'educazione alla consapevolezza di sé, delle relazioni sociali ed etiche, coinvolgendo gli aspetti corporei, emotivi e cognitivi nella relazione educativa. Lavora in classe in modo sistemico educando i bambini a "guardare con gli occhi del gruppo", per il benessere di ciascuno e di tutti.

Si forma durante un lungo periodo mai interrotto di pratica personale e studio della meditazione, e da venti anni sperimenta anche a scuola innovazioni metodologiche educative, anticipando i tempi della diffusione della mindfulness, introducendo tecniche di rilassamento, meditazione, visualizzazione e consapevolezza che hanno effetti sul piano personale, sociale e etico.

È formatrice certificata dalla Emory University di Atlanta del programma SEE Learning® (Social, Emotional and Ethical Learning) curato anche da Daniel Goleman.

È autrice di libri educativi che introducono alla meditazione bambini e ragazzi e di libri metodologici sull'educazione "risvegliata" per insegnanti e genitori, di cui è formatrice attraverso corsi e ritiri di formazione.

Gerardo Mele è danzatore e attore con la compagnia "Les fusains" (Parigi) diretta da Pierre Byland, del quale è assistente e coautore dal 2002. Performer con la compagnia Stalker Teatro di Torino. Dal 1990 pratica la "danza sensibile" con C.Coldy iniziando un percorso personale di ricerca: il corpo sensibile.

