

**Con preghiera di pubblicazione**

*Dal 21 novembre ciclo di sei incontri teorico-pratici, più una conversazione educativa il 18 dicembre*

## **«La Comunità educante», a Russi mindfulness e rilassamento per il benessere di genitori e bimbi**

Il progetto promosso dal Comune di Russi «**La comunità educante: Formare, Educare, Ascoltare**» prosegue con una doppia iniziativa a cura di Monia Monti, pedagoga, istruttrice certificata di mindfulness presso il Center for Mindfulness Università San Diego California e La Sapienza di Roma, formatrice e autrice.

Che cosa si intende per mindfulness? Si tratta di una pratica di meditazione che consente a bambini e adulti di avere più consapevolezza dei propri pensieri, delle proprie emozioni e del proprio corpo, condizione che consente di apportare calma, benessere e felicità.

«I bambini - spiega Monia Monti - hanno l'opportunità, attraverso le tecniche e gli strumenti che offro, di rafforzare l'autostima, la fiducia in sé, superare paure e insicurezze, migliorare le relazioni con i pari, dilatare i tempi di attenzione e concentrazione e ottenere prestazioni scolastiche migliori. Gli adulti, attraverso le tecniche proposte, apprendono a gestire con più efficacia le situazioni di ansia, stress, migliorare le proprie relazioni professionali e personali, calmare la mente e gestire gli stati emotivi che creano malessere».

Per conoscere più da vicino questa tecnica, il Comune di Russi, in collaborazione con Monia Monti, propone due iniziative:

### **1. RILASSA-MENTE: giochiamo con i sensi e il corpo per trovare calma, serenità e gioia**

Ciclo di 6 incontri per genitori e bambini 24 - 36 mesi, **su prenotazione** (tel. 0544 587648 oppure [istruzione@comune.russi.ra.it](mailto:istruzione@comune.russi.ra.it))

**QUANDO: Martedì 21 e 28 novembre, 5 dicembre, 30 gennaio, 6 febbraio e giovedì 22 febbraio**, dalle ore 17.30 alle 18.30, al Nido comunale A. P. Babini, Via Roma 1, Russi

**DI CHE COSA SI TRATTA:** un laboratorio ispirato alla mindfulness e alle pratiche di rilassamento, nel quale verranno sperimentate diverse attività, basate sulla manipolazione, sul respiro, sulla costruzione di oggetti, che consentiranno ai bambini in modo semplice e veloce di ritrovare calma, migliorare l'attenzione e la creatività, migliorare la qualità del sonno e avere maggiore consapevolezza del proprio corpo.

## **2. CALMARE LA MENTE, GESTIRE LE EMOZIONI. Bambini attenti, consapevoli e felici con le pratiche di rilassamento**

Conversazione educativa aperta a tutti (**ingresso libero**)

**QUANDO: lunedì 18 dicembre**, ore 20.30, Biblioteca comunale, Via Godo Vecchia 10, Russi

**DI CHE COSA SI TRATTA:** un'occasione per confrontarsi sull'importanza di promuovere una «pedagogia della lentezza», e recuperare ritmi calmi e lenti, a fronte di una società che spinge sempre più gli adulti, ma anche i bambini ad un fare frenetico. Durante l'incontro si approfondiranno i benefici delle tecniche di rilassamento per i bimbi e l'importanza di introdurre queste attività già a partire dal nido. A conclusione della serata verrà svolta un'attività di rilassamento. Calma e benessere sono garantiti! (Chi lo desidera può portare un tappetino, una coperta, un piccolo cuscino e calzini antiscivolo...).

Per informazioni sul progetto e iscrizioni:

Comune di Russi

Area Servizi alla Cittadinanza

tel. 0544 587648

email [istruzione@comune.russi.ra.it](mailto:istruzione@comune.russi.ra.it)

Ufficio Comunicazione Comune di Russi  
0544 587619

\* Siamo coscienti che e-mail indesiderate sono oggetto di disturbo, quindi la preghiamo di accettare le nostre scuse se questo messaggio non è di suo interesse. Ai sensi della normativa in vigore la informiamo che il suo indirizzo e-mail è stato reperito attraverso fonti di pubblico dominio, o da e-mail ricevute, o perché lei è iscritto alla Mailing List del Comune di Russi. Tutti i destinatari di questo messaggio sono in copia nascosta (D.Lgs. 196/2003). Questo messaggio non può essere considerato SPAM poiché include la possibilità di essere rimosso da futuri invii. Qualora non intendesse ricevere ulteriori comunicazioni, la preghiamo di cancellarsi inviando una e-mail a [addettostampa@comune.russi.ra.it](mailto:addettostampa@comune.russi.ra.it) con oggetto CANCELLAMI.