

## PROGETTO “DAL DENTRO AL FUORI”

Il progetto “Dal dentro al fuori” si propone, camminando su due binari paralleli, di perseguire lo stesso obiettivo: favorire l’espressione stimolando le persone a condividere le proprie emozioni imparando a riconoscerle, nominarle, gestirle e padroneggiarle. Mentre nel binario del tai chi si procederà lavorando sull’aspetto del movimento e del corpo, nel laboratorio espressivo si utilizzerà come mediatore il mezzo artistico.

## METODOLOGIA

Il tai chi è un’ antica arte marziale cinese, si basa sulla visione che mente e corpo sono da intendersi come tutt’uno. La didattica del laboratorio sarà basata sull’apprendimento progressivo di un numero sempre maggiore di esercizi e movimenti; questi vanno eseguiti con l’obiettivo di rendere ciascun movimento sempre più fluido. Il corpo, il respiro e la mente devono fondersi e coordinarsi. Questo allenamento prevede collaborazione tra i praticanti e sviluppa autocontrollo, gestione dell’aggressività e sicurezza in se stessi.

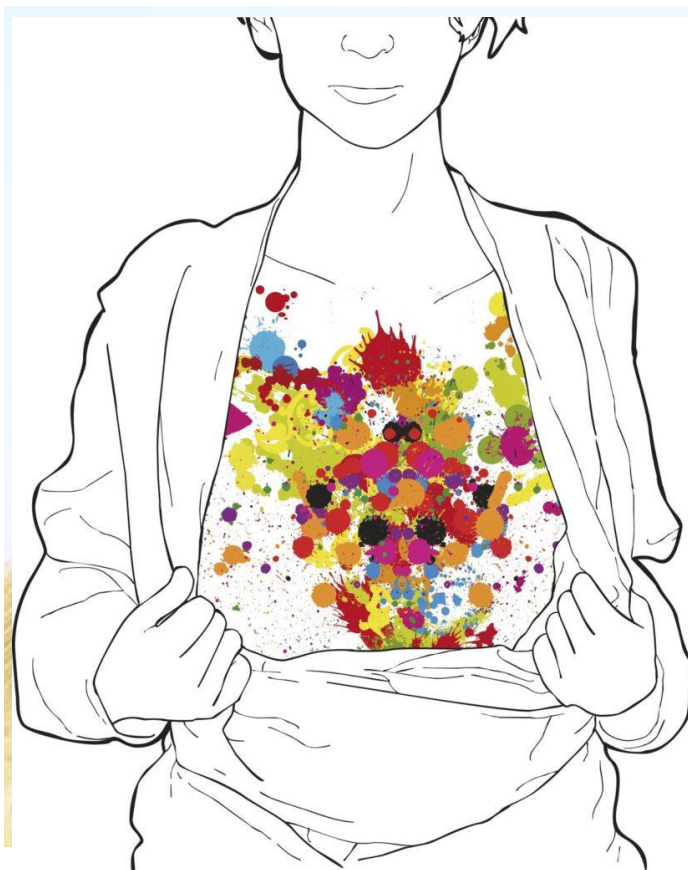
Le attività espressive in gruppo puntano sul senso di collettività, sulla identificazione tra pari, sul sentire comune di dubbi e paure che, se condivisi, diventano meno pesanti. La modalità di conduzione del laboratorio fa sì che ciascuno possa sviluppare la propria tecnica personale ed il proprio stile espressivo. A tale scopo si utilizzano le immagini create come ponte di comunicazione, sia con il proprio mondo interno ,sia rispetto agli altri. Il senso di identità personale aumenta così parallelamente al livello di autostima. Lo sforzo di mettersi in gioco e mostrarsi autenticamente al gruppo, restituirà al singolo senso di accettazione, coraggio e fiducia, così che si delinei un progetto di vita che possa aprirsi a un futuro immaginabile.

## SPAZI E TEMPI

Gli incontri si terranno due volte alla settimana dalle ore 14.30 alle 16.30, nella sede della Polisportiva di San Giovanni in Persiceto.

Il mercoledì per il Laboratorio di tai chi e il venerdì per il Laboratorio espressivo.

Il progetto avrà una durata di tre mesi da Ottobre a Dicembre 2021.



Il progetto è organizzato  
dal CONSORZIO INDACO

COOPERATIVE  
ASSCOOP  
e  
IL MARTIN PESCATORE

## A CHI SI RIVOLGE

Il progetto "Dal dentro al fuori" si rivolge a ragazzi e giovani adulti con disagio psicologico, seguiti dal CSM Pianura Ovest - San Giovanni in Persiceto, che necessitano di recuperare la propria motivazione e di avere contesti di riferimento.



## OBIETTIVI

Sperimentare un luogo sicuro dove ciascuno possa esprimersi realmente,

Lavorare con passione e concentrazione, in un ambito non giudicante e collaborativo.

Percepire il gruppo come contenitore delle emozioni, nel quale i partecipanti si sentano accolti e possano trovare fiducia per sciogliere le rigidità e i blocchi che li affliggono.

Coltivare una passione e utilizzarla come strumento di crescita.



## SOGGETTI PROMOTORI

Centro Tasso -  
ASSCOOP  
Soc. Coop Sociale

Via Tasso, 2  
40129 - Bologna  
Tel: 051 3546137  
Cell: 331 6378942  
e-mail :  
[tasso@ass-coop.it](mailto:tasso@ass-coop.it)



Centro Polivalente  
Il Martin Pescatore  
Società Cooperativa Sociale  
O.N.L.U.S

Via Margotti, 12  
Casalecchio di Reno -  
40033 - Bologna  
Tel: 051 6133269  
Cell: 388 8258048  
e-mail:  
[educatori.cd@ilmartinpescatore.org](mailto:educatori.cd@ilmartinpescatore.org)



## CRITERI DI ACCESSO

L'accesso al percorso "Dal dentro al fuori" avviene tramite Budget di Salute con attivazione da parte del Csm Pianura Ovest - San Giovanni in Persiceto.

E' richiesto un numero minimo di 4 partecipanti.

Per l'utilizzo degli spazi La Polisportiva Persicetana richiede il green pass.