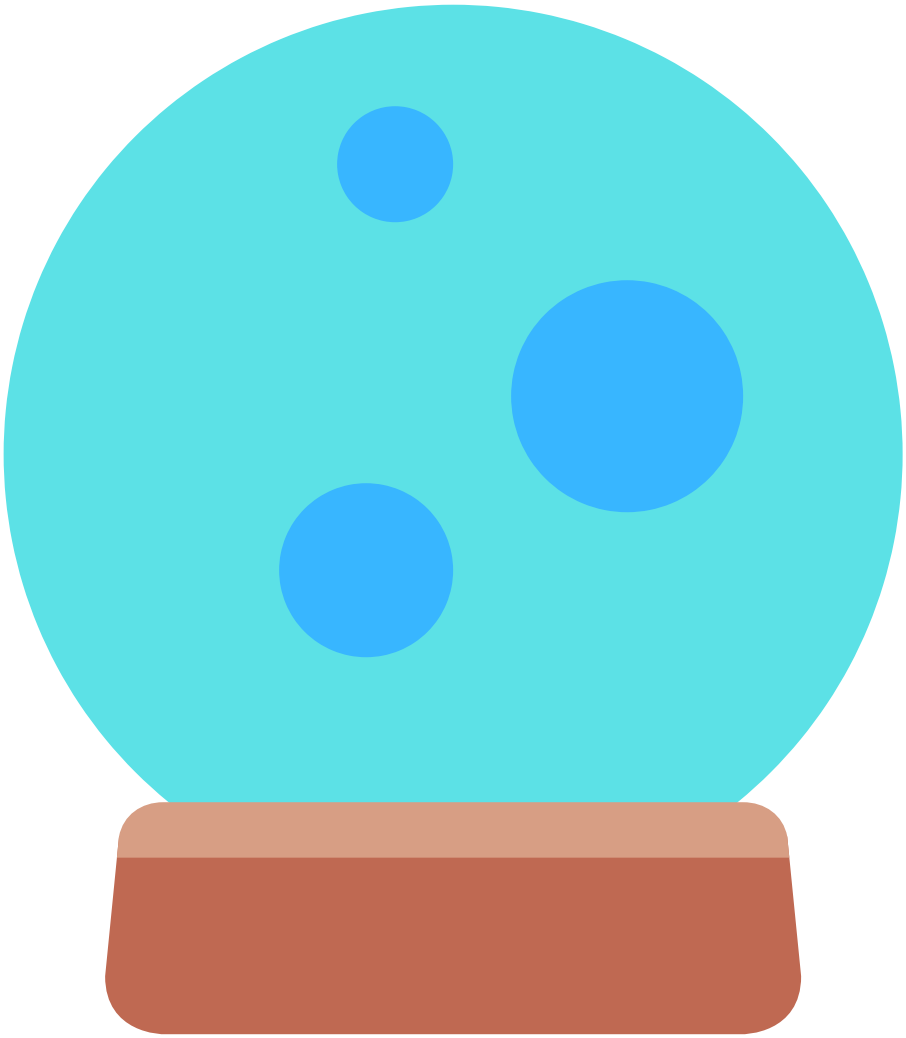
Semplicemente Vacanze 2019!

GIOCHI MINDFUL E ATTIVITA'ESPRESSIVE PER VACANZE CREATIVE E CONSAPEVOLI

A CURA DI LAVINIA COSTANTINO
IN COLLABORAZIONE CON

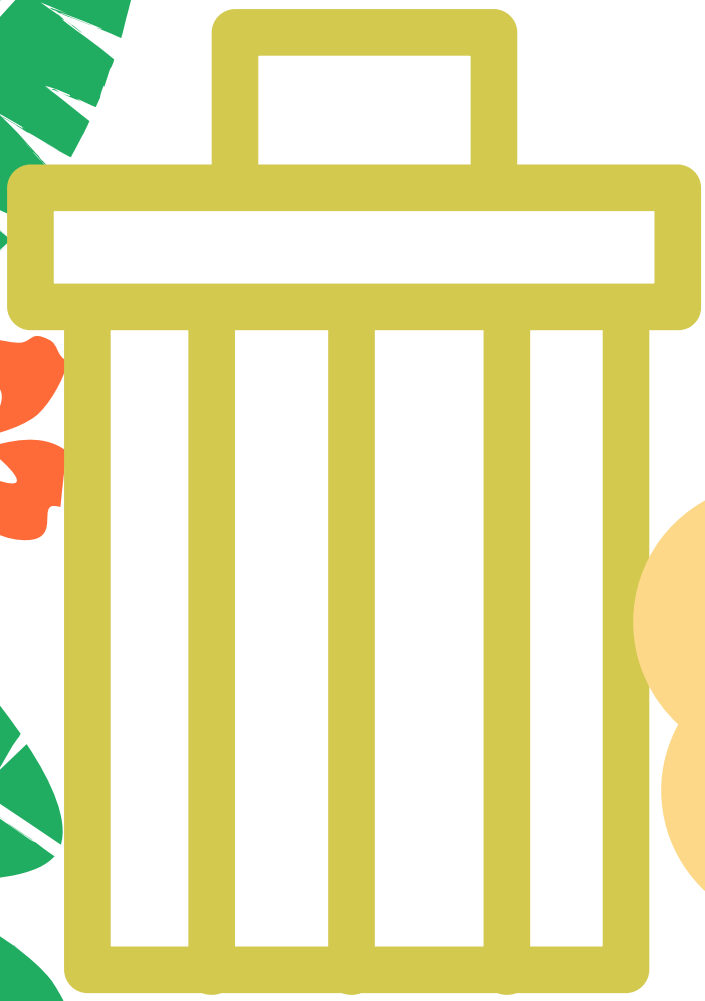
SEMPLICEMENTE MINDFULNESS

FINALMENTE LE VACANZE!
SAREBBE BELLO ESSERE SICURI CHE AL MARE NON PIOVERA', O CHE REINCONTREREMO GLI AMICI DELL'ANNO SCORSO.
NON POSSIAMO CONTROLLARE TUTTO CIO' CHE CI ACCADE, MA POSSIAMO IMPARARE A VIVERLO AL MEGLIO: SCRIVI NELLA SFERA MAGICA CIO' CHE SPERI ACCADA, E CIO' CHE INVECE VORRESTI NON SUCCEDESSE. LASCIATI AIUTARE DAI GRANDI A CAPIRE CHE EMOZIONI SI NASCONDONO DIETRO QUEI DESIDERI.



NON TI ASSICURO CHE TUTTO ANDRA' SECONDO I TUOI PIANI, MA TI INVITO A STUPIRTI, A FINE VACANZA, DI COME A VOLTE CIO' CHE ACCADE SENZA PREAVVISO POSSA MERAVIGLIARCI

L'ANNO SCOLASTICO SI E' APPENA CHIUSO, E SONO SICURA CHE AVRAI VISSUTO MOLTISSIME AVVENTURE CHE TI HANNO CAMBIATO. TI INVITO A RIPENSARE A QUEST'ANNO CON L'AIUTO DI UN GRANDE: NEL CESTINO DELLA SPAZZATURA POTRAI METTERE TUTTO CIO' CHE NON TI SERVE PIU' E VUOI LASCIAR ANDARE (MI RACCOMANDO, FAI LA RACCOLTA DIFFERENZIATA: ANCHE DAI RIFIUTI NASCE SEMPRE QUALCOSA DI UTILE!), MENTRE NEL SACCHETTO DEI TESORI PUOI METTERE LE ESPERIENZE CHE TI HANNO FATTO CRESCERE, I BEI MOMENTI CHE TI HANNO ARRICCHITO, LE GIOIE E TUTTO CIO' CHE VUOI CUSTODIRE PER SEMPRE DENTRO DI TE.



QUANDO ANDIAMO IN VACANZA DESIDERIAMO SICURAMENTE RIPOSARCI E RIPRENDERE LE ENERGIE: PER IMPARARE A FARLO, PROVA QUESTO GIOCO!

1.SDRAIATI IN UN BEL PRATO O SULLA SABBIA
2. CHIUDI GLI OCCHI E, APPOGGIANDO LE MANI SULLA PANCIA, ASCOLTA IL MOVIMENTO DEL RESPIRO NEL TUO CORPO
3. PORTA LA TUA ATTENZIONE AI PIEDI (IN SEGUITO: A GAMBE, PANCIA, PETTO, BRACCIA E MANI, COLLO E TESTA)
4. INSPIRA PROFONDAMENTE E, QUANDO ESPIRI, RILASSA QUELLA PARTE DEL CORPO SENTENDO CHE PUO' DIVENTARE MORBIDA E PESANTE, QUASI SPROFONDARE NELLA SABBIA O A TERRA
5. PAPA' O MAMMA POSSONO AIUTARTI APPOGGIANDO UNA MANO SULLA PARTE DEL CORPO CHE NOMINANO, E TU POTRAI FARE LO STESSO CON LORO

DISEGNA QUI COME SENTI IL TUO CORPO QUANDO E' RILASSATO

A COSA SOMIGLIANO SECONDO TE LE EMOZIONI?
MENTRE NE DISCUTI CON PAPA' E MAMMA TI DICO COSA HO SCOPERTO IO: CHE LE EMOZIONI SONO COME LE NUVOLE NEL CIELO O LE ONDE NEL MARE. CAMBIANO, SI TRASFORMANO, SONO TUTTE DIVERSE, E LA NOSTRA MENTE LE CONTIENE TUTTE!
TI INVITO ALLORA A OSSERVARE OGNI GIORNO LE ONDE O LE NUVOLE E A DISEGNARNE TIPI DIVERSI IN CIASCUN RIQUADRO: COME LE DEFINIRESTI OGGI? CALME? ARRABBIATE? GIOIOSE?
E TU, SAPRESTI RACCONTARE IN QUALI SITUAZIONI TI SENTI COSÌ?

DURANTE LE VACANZE SIAMO CIRCONDATI DA UNA REALTA' DIVERSA DAL QUOTIDIANO: E ALLORA PERCHE' NON USARE QUESTO SPUNTO PER IMPARARE UN NUOVO SUPER POTERE?! SI CHIAMA EMPATIA, E TI PERMETTE DI OSSERVARE E COMPRENDERE CIO' CHE STA PROVANDO UN'ALTRA PERSONA.

E' UNA CAPACITA' UTILISSIMA PER ESSERE UN BUON AMICO!

PER ESERCITARE L'EMPATIA TI PROPONGO, CON L'AIUTO DI UN GRANDE, DI OSSERVARE UN PAIO DI PERSONE ATTORNO A TE: COME SI COMPORTANO? CHE ESPRESSIONE HANNO? COME STANNO SECONDO TE?

DISEGNA QUI LE PERSONE CHE OSSERVI, E AGGIUNGI NEI FUMETTI CIO' CHE PENSI SI STIANO DICENDO. SE PREFERISCI, PRENDI ALTRI FOGLI E CREA UNA STORIA INTERA!

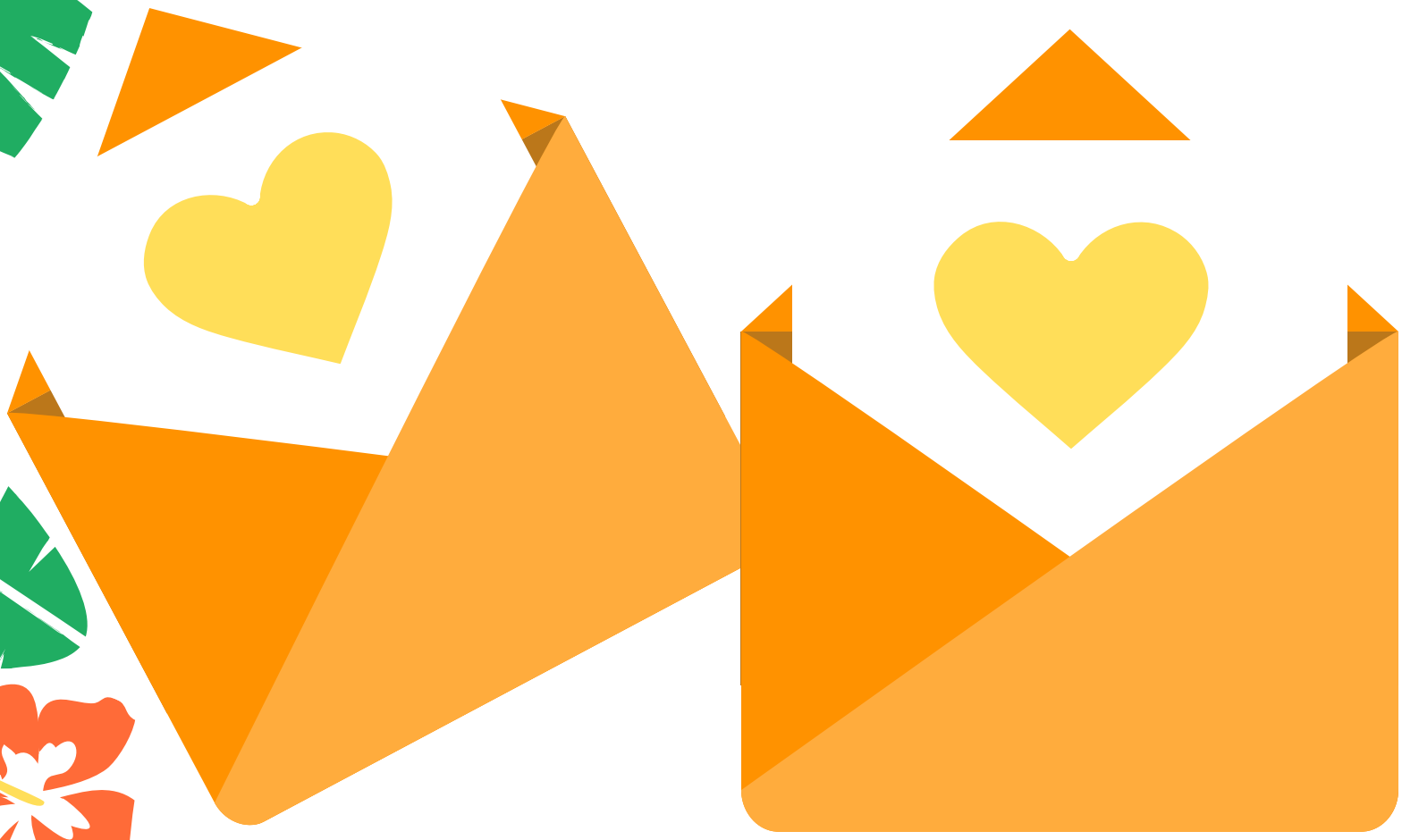
LE VACANZE SONO MERAVIGLIOSE PERCHE' POSSIAMO SVEGLIARCI TARDI, GODERE DELLE BELLE GIORNATE, E MANGIARE UN SACCO DI GELATI... MA SOPRATTUTTO PERCHE' POSSIAMO STARE INSIEME ALLE PERSONE CHE AMIAMO. PER ASSAPORARE AL MEGLIO QUESTA GIOIA, TI PROPONGO UN GIOCO MINDFUL:

1.SIEDITI DI FRONTE A PAPA' O MAMMA IN UN LUOGO TRANQUILLO

2. AVVICINATEVI FINCHE SIETE VICINI, CUORE A CUORE (POTETE ANCHE SDRAIARVI, LA TUA SCHIENA VERSO IL CUORE DI MAMMA O PAPA')

3. CHIUDETE GLI OCCHI E PER QUALCHE MINUTO RIMANETE IN ASCOLTO DEL VOSTRO RESPIRO, O, SE POSSIBILE, ADDIRITTURA DEL BATTITO DEL CUORE.

4. PRIMA DI RIAPRIRE GLI OCCHI, ASCOLTATE TUTTE LE SENSAZIONI CHE AVETE PROVATO, E...



SCRIVETEVI UN BIGLIETTINO DAL CUORE PER CELEBRARE QUESTE GIORNATE INSIEME!

ORA CHE QUESTO ACTIVITY BOOK E' QUASI PIENO, IMMAGINO AVRAI VISSUTO UN SACCO DI ESPERIENZE CHE TI HANNO RESO PIU' RICCO. MI PIACEREBBE TANTO POTER SBIRCIARE UNO DI QUESTI MOMENTI SPECIALI, E ALLORA PER SALUTARCI TI PROPONGO QUESTE ATTIVITA', CON LE QUALI AIUTERAI ALTRE FAMIGLIE A SCOPRIRE QUANTO VALGONO LA CREATIVITA' E LA CONSAPEVOLEZZA.

1. FAI UNA FOTO A UNO DEI TUOI CAPOLAVORI RACCOLTI IN QUESTO ACTIVITY BOOK

2. CHIEDI A MAMMA E PAPA' DI PUBBLICARLA SU FACEBOOK O INSTAGRAM CON L' #SEMPLICEMENTEVACANZE2019

3. VIENI A TROVARMI IN SEMPLICEMENTE SPAZIO - MILANO- DA SETTEMBRE: TROVERAI I WORKSHOP DI MINDFULNESS ED ESPRESSIVITA' ARTISTICA PER LE FAMIGLIE E IL CORSO DI MINDFULNESS E TEATRO PER BAMBINI!

Teniamoci in contatto:

www.laviniacostantino.com - www.semplicementemindfulness.com
FB: Lavinia Costantino
IG: Lavcostantino