

Viaggio di consapevolezza del mandala

Pubblico di destinazione

I workshop sono rivolti ad adulti di età compresa tra 40 e 65 anni, con particolare attenzione agli anziani colpiti da stress post-traumatico dovuto alla pandemia di COVID-19.

Obiettivo

I partecipanti comprenderanno il concetto di consapevolezza attraverso l'arte di colorare i mandala, riconosceranno i benefici delle attività consapevoli e applicheranno tecniche di consapevolezza alla loro vita quotidiana attraverso l'espressione creativa.

Materiali necessari

- Disegni mandala stampati (di varia complessità)
- Matite colorate, pennarelli o pastelli
- Comoda disposizione dei posti a sedere
- Musica di sottofondo soft (facoltativo, per un'atmosfera rilassante)
- Foglio bianco per riflessione/diario
- Timer o orologio per tenere traccia dei tempi di sessione

Tempo	Argomento	Contenuto
dalle 0:00 alle 00:10	Introduzione e	Benvenuto e introduzione (10 min)
		Introduzione del facilitatore (2 min) Il facilitatore si presenta, condividendo il suo background in mindfulness e arti creative. Spiega come colorare i mandala sia stato storicamente utilizzato come pratica meditativa.
		Introduzione dei partecipanti (3 min) Ogni partecipante si presenta brevemente, menzionando eventuali esperienze precedenti con la consapevolezza o pratiche creative. Possono anche condividere ciò che sperano di ottenere dalla sessione.



Tempo	Argomento	Contenuto
		Presentazione degli obiettivi del workshop - Panoramica (2 min): Introduci l'idea di usare la creatività come un modo per praticare la consapevolezza. Spiega come i partecipanti si impegneranno a colorare i mandala concentrandosi sul loro respiro, sulle sensazioni e sui colori che scelgono, favorendo un senso di presenza più profondo.
		Breve discussione (3 min): Chiedete ai partecipanti cosa sanno dei mandala e come pensano che le attività creative, come colorare, possano aiutare con la consapevolezza. Incoraggiate un breve scambio sui loro pensieri e aspettative.
dalle 0:10 alle 00:30	Attività 1	Esperienza di colorazione consapevole dei mandala (20 min)
		Obiettivo: coinvolgere i partecipanti in un'attività pratica di colorazione consapevole per sperimentare gli effetti calmanti e radicanti della creatività concentrata.
		Passaggi: Distribuisci disegni mandala e materiali da colorare: Ogni partecipante seleziona un mandala e sceglie gli strumenti con cui colorarlo. Imposta la scena: Riproduci musica soft e rilassante (facoltativo) e abbassa leggermente le luci per creare un ambiente tranquillo. Invita i partecipanti ad accomodarsi e a fare qualche respiro profondo per centrarsi. Respirazione consapevole e avvio: Incoraggia i partecipanti a iniziare a colorare ovunque si sentano attratti, prestando attenzione al loro respiro. Non devono affrettarsi o pensare a finire: devono solo concentrarsi su ogni tratto, sui colori e sul loro respiro. Concentrati sul processo: Mentre i partecipanti colorano, ricordate loro di notare come il loro respiro possa rallentare e approfondirsi naturalmente. Sottolineare che non esiste un modo giusto o sbagliato di colorare; l'obiettivo è rimanere nel momento. Pausa di riflessione a metà strada: A metà, chiedi ai partecipanti di fermarsi, prendere fiato e notare come si sentono. Sono più rilassati? La loro mente ha vagato? Qual è il loro rapporto con i colori e il design? Completa l'attività: Dopo 15 minuti, invita i partecipanti a concludere lentamente la loro colorazione. Non devono finire l'intero disegno; l'attenzione è sul processo, non sul risultato.



Tempo	Argomento	Contenuto
		Riflessione: consentire ai partecipanti di riflettere sulla propria esperienza e di condividere eventuali intuizioni acquisite durante la sessione di colorazione consapevole. Attività: distribuisce un foglio bianco e chiedi ai partecipanti di scrivere i loro pensieri. Cosa hanno notato riguardo al loro respiro, ai loro pensieri o alle loro emozioni durante l'attività? In che modo il processo di colorazione consapevole li ha influenzati?
dalle 0:30 alle 00:45	Teoria	Benefici della colorazione consapevole dei mandala (15 min)
		Obiettivo: discutere i benefici psicologici ed emotivi di attività creative consapevoli come la colorazione dei mandala.
		Punti chiave: • Riduzione dello stress: Colorare consapevolmente aiuta a calmare la mente, a ridurre lo stress e ad abbassare l'ansia, consentendo al cervello di concentrarsi su un'attività semplice e rilassante. • Concentrazione migliorata: Colorare consapevolmente e regolarmente può migliorare la concentrazione e la capacità di attenzione, poiché incoraggia i partecipanti a rimanere presenti nel momento. • Equilibrio emotivo: Colorare consapevolmente può portare a una liberazione emotiva e donare un senso di calma, favorendo una migliore regolazione emotiva. Autoespressione creativa: Colorare i mandala stimola l'espressione creativa senza la pressione della perfezione, offrendo una forma meditativa di libertà artistica.
		Chiedere ai partecipanti come potrebbero integrare la colorazione consapevole o altre attività creative nella loro vita quotidiana per gestire lo stress e migliorare la consapevolezza.
dalle 0:45 alle 00:55	Attività 2	Crea il tuo piano di pratica consapevole (10 min)
		Obiettivo: incoraggiare i partecipanti a personalizzare il concetto di consapevolezza attraverso attività creative nella loro routine quotidiana.



Tempo	Argomento	Contenuto
		Passaggi: 1. Identificare i fattori scatenanti dello stress: chiedere ai partecipanti di pensare a situazioni della loro vita quotidiana in cui spesso si sentono stressati o poco concentrati. 2. Sviluppa una strategia consapevole: fai in modo che i partecipanti delineino come potrebbero incorporare attività consapevoli come colorare, disegnare o tenere un diario in quei momenti. Possono stabilire piccoli obiettivi, come riservare 10 minuti di colorazione al giorno per rilassarsi. 3. Condivisione dei piani: i partecipanti possono condividere le loro strategie di consapevolezza con il gruppo per trarne ispirazione e senso di responsabilità.
dalle 0:55 alle 00:60	Conclusione	Conclusione e domande e risposte (5 min)
		• Riassumiamo i concetti chiave del workshop: come la colorazione consapevole può promuovere il rilassamento, la creatività e la consapevolezza nella vita quotidiana. • Consenti ai partecipanti di porre domande finali o condividere pensieri. Offri suggerimenti aggiuntivi per integrare la consapevolezza nelle loro routine.



Suggerimenti aggiuntivi

Stabilire un rapporto

Condividi le tue esperienze personali con la colorazione consapevole per creare un legame con i partecipanti.

Crea un'atmosfera calma

Inizia la sessione con un momento di silenzio o con un semplice esercizio di respirazione per aiutare i partecipanti a rilassarsi ed essere pienamente presenti.



Suggerimenti aggiuntivi



Sun in the Age

Incoraggiare l'apertura

Invita i partecipanti a condividere non solo le loro esperienze, ma anche le loro speranze e i loro obiettivi per quanto riguarda la pratica della consapevolezza.

Collegamento alla vita quotidiana

Fornisci esempi di come colorare in modo consapevole possa essere uno strumento per rilassarsi alla fine di una giornata impegnativa, durante le pause o anche durante un viaggio.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union