



FERCOORSO **L**UDICO **E**MOTIVO

Stimolare Domande Per Trovare Nuove Risposte

Rivolto ai ragazzi
della scuola secondaria di primo grado.

FILE è un progetto di Laura Costa e Marina Bargellini. Ideato per favorire, attraverso il gioco, la crescita e lo sviluppo individuale e collettivo all'interno della scuola.

FILE utilizza un'amalgama armonica e misurata di diverse tecniche: il Viaggio, il Gioco, il Voice Dialogue, le Costellazioni Familiari Sistemiche, capaci di far emergere le domande più vere e profonde dai ragazzi, sostenendoli nel trovare le loro risposte. Si avvale di specifiche competenze e professionalità (vedi curriculum) che lavorano in sinergia tra di loro per favorire più fiducia in se stessi e negli altri, creando un clima di accettazione reciproca, condivisione e divertimento.

FILE affronta temi quali la relazione con il cibo, con se stessi e gli altri, il bullismo, la violenza, l'integrazione multietnica, il pregiudizio.

FILE impiega esclusivi ed efficaci strumenti di crescita personale, strutturati come percorsi itineranti, con tappe e appuntamenti adattabili a qualunque spazio e coinvolgenti per i ragazzi. Li abbiamo chiamati 'Giochi Tematici'.

GIOCHI TEMATICI

- * PERCHE' MANGIO QUEL CHE MANGIO! Educazione sensibile all'alimentazione.
- * IO CHI SIAMO? La famiglia interiore: incontro con i miei tanti me.
- * IO NON SONO COSI! PERO'.... Conosci, accetta e trasforma il "lato oscuro della forza" nel tuo miglior alleato.
- * COSTELLAZIONI FIABESCHE. Vivi la favola e porta alla luce i tuoi "talenti magici".
- * ANTENATI ALLA RISCOSSA. Oneri ed onori del passato. (in allestimento)

OBIETTIVI:

- * Sperimentare la propria intelligenza emotiva.
- * Sorridere delle proprie rigidità e fragilità.
- * Individuare e utilizzare la propria capacità di scelta.
- * Attivare la connessione tra l'apprendimento intellettuale ed emotivo.
- * Sperimentare un approccio all'apprendimento che coinvolga la sfera emotiva, affettiva, corporea, affinché venga compresa da ogni tipo di intelligenza.

CONTATTI www.valigieleggere.jimdo.it

MARINA BARGELLINI 3493121632 bargestar@libero.it LAURA COSTA 3401556551 lacoccola00@gmail.com

GLI INGREDIENTI DEL PROGETTO:

* IL VIAGGIO

Da sempre è una dimensione che pone l'uomo in una posizione altra dal quotidiano, sia fisicamente che emotivamente.

Il viaggio, in tutte le sue dimensioni, è un invito a perdersi per ritrovarsi.

* IL GIOCO

Attraverso il gioco è possibile esprimere gli aspetti più autentici di se stessi, mantenere la curiosità di conoscere, il piacere di capire e la voglia di comunicare. Può essere praticato da chiunque, senza limiti d'età.

* IL VOICE DIALOGUE

Il concetto base parte dal presupposto che la personalità non è un monolite ma un insieme di molteplici aspetti. In sostanza tutti noi, oltre ad avere una famiglia esteriore, abbiamo anche una "famiglia interiore".

Contattare e dare voce a queste "parti", ci permette di onorarle e ci rende liberi dall'identificazione con esse. Si attiva così un processo di costruzione del "lo Cosciente".

* COSTELLAZIONI FAMILIARI

Le costellazioni familiari sono un metodo empatico, semplice e diretto che aiuta le persone a sciogliere rigidità e schemi comportamentali vissuti all'interno del proprio sistema familiare, al fine di vivere le proprie verità profonde e l'amore verso di se e gli altri.

"Le persone non fanno i viaggi, sono i viaggi che fanno le persone".

(J. Steinbeck)

"Viaggiare è camminare verso l'orizzonte, incontrare l'altro, conoscere scoprire e tornare più ricchi di quando si è iniziato il cammino".

(L. Sepulveda)

"L'uomo non smette di giocare perché invecchia ma invecchia perché smette di giocare".

(G.B. Shaw)

"Ognuno di noi è più di uno, è molti, è una prolissità di se stesso".

(F. Pessoa)

"L'ego è rappresentato da tutte le "voci" che nella nostra mente chiacchierano come un branco di personaggi da telenovela".

(G. Roth).

Famiglia: un'unità sociale dove il padre è preoccupato per lo spazio del parcheggio, i bambini per lo spazio esterno e la madre per lo spazio dell'armadio.

(Evan Esar)

PERCHE' **MANGIO** QUEL CHE **MANGIO!**

PERCORSO LUDICO EMOTIVO

**EDUCAZIONE SENSIBILE E CONSAPEVOLE
ALL'ALIMENTAZIONE**

ideato da **Laura Costa e Marina Bargellini**



Gli animali si nutrono, l'uomo mangia e solo l'uomo intelligente sa mangiare.

(Jean Anthelme Brillat-Savarin)

Solitamente che cosa mangi? Sai perché il tuo cervello sceglie proprio quel cibo e non un altro? Hai mai pensato che quello che mangi ora è il frutto dell'evoluzione del tuo cervello, iniziata milioni e milioni di anni fa?

Nel percorso che proponiamo, attraversando varie esperienze, il viaggiatore troverà le sue risposte:

- **Time-line storica.** Rivivendo le variazioni e le evoluzioni delle diete alimentari dall'ominide all'homo sapiens, il viaggiatore scoprirà come ad esse sia connessa l'evoluzione del proprio cervello e come sia diventato, non solo cacciatore di prede ma anche di conoscenza.
- **Pioggia mediatica.** Un cervello così evoluto e sofisticato può arrivare ad ingannare e confondere se stesso e gli altri sulle proprie necessità alimentari.
- **Test olfattivo.** Ritrova l'istinto e fatti guidare verso il giusto cibo per te, dal senso più antico dell'uomo.

Il viaggiatore sarà dotato di un "diario di bordo" dove annoterà le scelte alimentari, che verrà aggiornato al termine di ogni esperienza. Analizzando il diario, sarà inevitabile constatare che le proprie scelte alimentari sono influenzabili. Alla fine del percorso, il viaggiatore entrerà nel campo della scelta! Tra le esperienze fatte, di quale si vorrà fidare?

PER POTERLO REALIZZARE:

Spazio minimo: 40 mq (un'aula grande).

Durata del percorso: 180 minuti.

Tempi di installazione: 2 ore.

Materiale richiesto: seggiole, tavolini.

Disponibilità di chi accoglie: la possibilità di appendere dei teli ai muri o a dei supporti, possibilità di applicare del nastro adesivo a terra.

CONTATTI www.valigieleggere.jimdo.it

MARINA BARGELLINI 3493121632 bargestar@libero.it LAURA COSTA 3401556551 lacoccola00@gmail.com



IO NON SONO COSÌ! **PERO'**.....

PERCORSO LUDICO EMOTIVO

CONOSCI E TRASFORMA IL LATO "OSCURO DELLA FORZA" NEL TUO MIGLIOR ALLEATO

ideato da Laura Costa e Marina Bargellini

*Ognuno di noi è una luna: ha un lato oscuro che non mostra mai a nessun altro.
(Mark Twain)*

IO NON SONO COSÌ! **PERÒ...** Chi partecipa a questo viaggio, fuori e dentro di sé, avrà la possibilità di incontrare, in modo divertente, il proprio lato "Oscuro della Forza", la propria aggressività e vulnerabilità celata e di sperimentare il dialogo interiore tra queste diverse parti. In questo viaggio dalle insidiose fermate, i ragazzi saranno accompagnati da Guide-Alleate.

LE FERMATE:

BENDA RIVELATRICE
SEGGIOLA BOLLENTE
CERCHIO DELLA LIBERAZIONE
DINAMICO INFINITO
STANZA DELLA "DEBOLEZZA" E DELL'AGGRESSIVITA'
CAPPELLI DELLE VERITÀ
POLTRONA DEL TESTIMONE
SGABELLO DELLA SCELTA

LA GUIDA-ALLEATA è la figura che accompagna i ragazzi durante questo viaggio. Ha il compito di stimolare, sostenere e accogliere le scoperte che mano a mano verranno fatte da ciascuno durante il percorso. La sua missione è anche favorire una dimensione di gioco e leggerezza.

IL DIVERTIMENTO È ASSICURATO

E LE RIVELAZIONI PURE!!

Consigliato per le classi con situazioni di bullismo, pregiudizio, difficoltà di integrazione.

PER POTERLO **REALIZZARE:**

Spazio minimo: 40 mq (un'aula grande) libera.

Durata del percorso: 180 minuti.

Tempi di installazione: 2 ore.

Materiale richiesto: seggiole.

Disponibilità di chi accoglie: la possibilità di appendere dei teli ai muri o a dei supporti, possibilità di applicare del nastro adesivo a terra .

CONTATTI www.valigieleggere.jimdo.it

MARINA BARGELLINI 3493121632 bargestar@libero.it LAURA COSTA 3401556551 lacoccola00@gmail.com



IO CHI SIAMO? **PERCORSO LUDICO EMOTIVO**

LA MIA FAMIGLIA INTERIORE: INCONTRO CON I MIEI TANTI ME!

ideato da Laura Costa e Marina Bargellini

Ho un solo nome ma almeno cento identità.... (“Temporale”- Jovanotti)

IO CHI SIAMO? Ognuno di noi oltre ad avere una famiglia esteriore (genitori, nonni, zii, fratelli, sorelle) ha anche contemporaneamente una famiglia interiore, che si esprime attraverso “le maschere” che indossiamo.

Ad alcune di esse siamo più affezionati, altre non le indossiamo mai.. Ad esempio quando indossiamo la maschera del “Guerriero” ci sentiamo forti e valorosi.

Non pensiamo neanche ad indossare la maschera del “Timido”, anzi tentiamo proprio di nascondersela.

Così, però, perdiamo l’occasione di scoprire che anche il “Timido” ha dei “punti di forza”: la cautela e l’attenzione, con cui potrebbe guidare il “Guerriero” a non cascare nei tranelli.

Durante il percorso, potremo indossare varie maschere e sentire profondamente quali sono i limiti e i vantaggi di ognuna. Riconoscere tutta questa ricchezza di maschere, rende la vita più facile.

COSA ACCADRA’:

- Riconoscimento delle maschere che più indossi. In gruppo, con l’ausilio della musica, sperimentazione di tutte le maschere più o meno note.
- Il vissuto verrà elaborato utilizzando colori, scrittura e forme ritagliate per familiarizzare con ogni maschera.
- Durante il percorso ci saranno momenti di condivisione che si concluderanno con la realizzazione collettiva di un cartellone da appendere in classe.

Consigliato per le classi con situazioni di bullismo, pregiudizio, difficoltà di integrazione.

PER POTERLO REALIZZARE:

Spazio minimo: 40 mq (un’aula grande) libera.

Durata del percorso: 180 minuti.

Tempi di installazione: 2 ore.

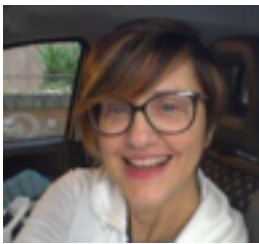
Materiale richiesto: seggiole.

Disponibilità di chi accoglie: la possibilità di appendere dei teli ai muri o a dei supporti, possibilità di applicare del nastro adesivo a terra .

CONTATTI www.valigieleggere.jimdo.it

MARINA BARGELLINI 3493121632 bargestar@libero.it LAURA COSTA 3401556551 lacoccola00@gmail.com

CURRICULUM



MARINA BARGELLINI www.marinabargellini.it

TITOLI

- Counselor ad Indirizzo Voice Dialogue.
- Master Class "Dialogo col sintomo" presso la Innerteam di Bologna.
- Master in BodyMindDialogue presso la Innerteam di Bologna.
- Certified Transformational Breath Facilitator.
- Certificata alla Scuola di Respiro SKILLS.
- Practitioner in PNL certificato da Richard Bandler.
- Diplomata come Costellatrice Familiare e Sistemica con Barbara Navala Jansch.
- Iscritta al Registro Nazionale dei Counselor ANCORE.

ATTIVITA'

Dal 2005 svolge attività di volontariato con bambini seguiti e affidati ai servizi sociali.

Dal 2006 Assistente formatore nelle Scuole in cui si è diplomata.

Conduzione di incontri individuali e Gruppi di Respiro con l'utilizzo congiunto di tecniche miste: Pnl, Voice Dialogue, Body mapping, Toning, Transformational Breath.

Conduzione di Stage esperienziali di Respiro e Canto in collaborazione con maestri di Canto.

Dal 2007 come counsellor tiene sedute individuali di consapevolezza e crescita personale.

Conduzione di incontri individuali e di gruppo di Voice Dialogue.

2015 Tiene il corso "Origini e storia delle tecniche che utilizzano il Respiro dall'Oriente all'Occidente", presso l'Università Popolare per Adulti "Umberto Pagani", Alfonsine (Ra).

LAURA COSTA



TITOLI

- Diploma di Clown presso la scuola di Jean Meaning (in francia).
- Consegue il primo livello di Canto Armonico con Germana Giannini.
- Diploma come Costellatrice Familiare e Sistemica con Barbara Navala Jansch.

FORMAZIONE SENZA TITOLI

- Chitarra classica con il prof. Gino Borio, insegnante del conservatorio di Torino. (6 anni)
- Danza contemporanea presso la scuola del Teatro Nuovo di Torino. (5 anni)
- Thai Chi con il maestro Marcello Sidoti. (5 anni)

ATTIVITA'

Dal 1990 Inizia la sua attività di Clown/attrice comica professionista con la regista Wladimira Cantoni (realizzando spettacoli anche per il Dams) e con la compagnia "Gli Struzzi" (Rita Pelusio, Corrado Nuzzo, Bruno Nataloni e Cristiana Cedrini). Contemporaneamente conduce laboratori teatrali per adolescenti all'interno di istituti superiori di Bologna e provincia.

Dal 1998 Fonda l'Ass. Cult. Ambaradan Teatro Ragazzi (www.ambaradanteatro.it) e realizza spettacoli comici-scientifici, lavorando presso scuole, teatri e comuni di tutta Italia. Collabora con Il Muse Bologna portando laboratori di scrittura creativa e teatro nelle scuole elementari di Bologna e provincia.

Dal 2013 Fonda l'Ass. Cult. Valigie Leggere (www.valigieleggere.jimdo.com) con la quale crea spettacoli per L'Avis provinciale di Bologna rivolti alle medie. Collabora come Costellatrice Familiare e Sviluppatrice Creativa con l'Ass. Verso il Mondo Nuovo, il benessere olistico nel qui e ora. (www.versoilmondonuovo.net)

CONTATTI www.valigieleggere.jimdo.it

MARINA BARGELLINI 3493121632 bargestar@libero.it LAURA COSTA 3401556551 lacoccola00@gmail.com