

LUOGO DI SVOLGIMENTO

Lago d'Isèo: imbarco al porto di Lovere (Centro Velico A.V.A.S) Via delle Baracche, 6 saranno possibili eventuali variazioni, per maggiore sicurezza contattare il seguente numero +39 3287347706

DATE: il corso si svolgerà nella giornata di sabato da stabilire non appena verrà raggiunto il numero degli iscritti e compatibilmente con le condizioni meteo.

ORGANIZZAZIONE: La giornata del laboratorio si attiva con un numero di 8 persone divise in due gruppi da 4 per imbarcazione.

TIPO DI IMBARCAZIONE: cabinati

ISCRIZIONI: Per Iscriverti contattate il referente del Progetto Dott. Ettore Botti al +39 3287347706

oppure via mail al seguente indirizzo nostostudio@libero.it

“Navigare può essere un processo molto intrusivo e molto coinvolgente, che dà la possibilità di costruire certe parti dell'io che in realtà non si conoscevano bene. E' una sorta di terapia conoscitiva del sé”

Antonio Lo Iacono



A BORDO CON LE TUE EMOZIONI...

come prevenire e combattere lo stress, l'ansia ed essere comandanti di se stessi



PROGETTO ODISSEA

INTRODUZIONE

La barca a vela non è solo una straordinaria metafora della vita dove il potenziale umano è continuamente stimolato e si possono affrontare tematiche legate alla crescita personale e professionale (sviluppare competenze di leadership, di comunicazione, di riconoscimento e gestione delle proprie emozioni, capacità di trovare soluzioni, di prendere decisioni, motivazione, per citarne alcuni), ma anche un contesto particolare nel quale poter sperimentare e vivere di persona emozioni forti, coinvolgenti. L'ambiente naturale con i suoi elementi primari (l'acqua, il vento) inoltre, permette di recuperare quell'equilibrio tra mente e corpo, tra spirito e natura necessario per affrontare al meglio le situazioni, a volte difficili, che la vita presenta.

La barca a vela come SPAZIO, luogo dove vivere, sperimentare, riscoprire le proprie emozioni e poter imparare a gestirle. La barca a vela come TEMPO dedicato alla cura di se stessi, nel quale poter fermarsi a riflettere sulle singole esperienze vissute ed essere più consapevoli del proprio potenziale interno-emotivo.



PROGETTO ODISSEA

DESTINATARI

Questo laboratorio è ideale per chi è stanco di essere vittima dello stress e delle proprie emozioni. Per chi vuole imparare ad essere **“COMANDANTE DI SE STESSO”**, più consapevole delle proprie emozioni ed utilizzarle al meglio in funzione degli obiettivi da raggiungere. Grazie al team di professionisti sarà garantita sicurezza e professionalità in ogni momento della giornata.

METODOLOGIA E DURATA

Il laboratorio avrà la durata di un'intera giornata scandita da due momenti: uno teorico, interattivo svolto a terra e uno esperienziale, dinamico e divertente svolto in barca;

OBBIETTIVO DELL'ATTIVITA'

Offrire spazi e momenti di riflessione salutogenetici, per combattere e prevenire stress e ansia, riscoprendo il ruolo e l'importanza delle emozioni nella vita di tutti i giorni. Tutto quello che verrà proposto durante il laboratorio, sarà all'insegna dell'informalità, del benessere psicofisico e del contatto con la natura.

Non sono necessarie conoscenze di vela.

Tutti vi possono prendere parte, perché il programma include l'insegnamento delle nozioni di base per condurre l'imbarcazione (vocabolario, manovre, andature, ruoli e funzioni dell'equipaggio, attrezzature di navigazione e funzionamento dell'imbarcazione). N.B. Abbigliamento richiesto: abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica. Cerate e giubbini impermeabili saranno dati all'occorrenza.



Associazione Velica
Alto Sebino

info@avas.it
tel. 035/983509



www.tadoll.com