

## **PROGETTO GAIA BENESSERE GLOBALE**

Il “Progetto Gaia” è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica, ideato e sviluppato da un'equipe multidisciplinare dell'associazione “Villaggio Globale” di Bagni di Lucca, accreditato dal MIUR, approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e sostenuto dal Club UNESCO di Lucca. Lo scopo delle attività proposte è promuovere una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta, che fornisca le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

### **Obiettivi**

- Sviluppare una maggiore consapevolezza globale di Sé e del mondo in cui viviamo.
- Fornire informazioni scientifiche, etiche e culturali per una cittadinanza globale e sostenibile.
- Sviluppare una migliore consapevolezza della propria salute psicosomatica.
- Migliorare il benessere psicofisico prevenendo e riducendo lo stress, l'ansia e la depressione
- Migliorare l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni e il contenimento dell'aggressività.
- Migliorare la comunicazione, la cooperazione e le relazioni sociali, di genere e di gruppo.
- Migliorare il rendimento scolastico/lavorativo e l'aggressività, riducendo la tensione.

### **Svolgimento**

Il protocollo validato del Progetto Gaia è costituito da un ciclo di 12 incontri strutturati di 1h e 30 minuti ciascuno. La struttura di ogni singolo incontro prevede una introduzione alla tematica (attraverso video e/o altri documenti appositamente predisposti e una relativa breve discussione guidata), una parte centrale nella quale saranno gradualmente introdotte pratiche di movimento, di respiro consapevole, di rilassamento e di ascolto di sé, una parte conclusiva di espressione grafico/pittorica e di libera condivisione con il gruppo.

Le tematiche affrontate seguiranno una progressione dalla dimensione individuale verso quella collettiva e globale, con quattro moduli di tre incontri ciascuno.

- Consapevolezza interiore e rispetto degli altri
- Consapevolezza corporea, gestione dello stress e dell'aggressività, rilassamento e salute globale
- Consapevolezza dei blocchi e intelligenza emotiva
- Consapevolezza dei diritti umani, sostenibilità e cittadinanza globale.

Gli incontri saranno tenuti dalla Prof.ssa Manuela Falcucci (operatrice formata alla conduzione del Progetto Gaia)