

MIND THE
GAP



BENESSERE IN CONNESSIONE

MERCOLEDÌ
8 ottobre
2025

ORE 14,00 - 16,00

Esperta **FRANCESCA BORIOSI**

Percorso per Anziani e Giovani tra Relazioni, Movimento e Risate

TRASFORMARE LA SOLITUDINE: *dal chiudersi all'aprirsi*

OBIETTIVI:

- ▶ Riconoscere e nominare la solitudine
- ▶ Sviluppare strumenti per affrontarla e trasformarla
- ▶ Iniziare la pratica di Yoga della Risata come apertura al contatto

CONTENUTI E ATTIVITÀ:

- ▶ Cerchio di condivisione: *"Quando mi sento solo/a?"*
- ▶ Brainstorming: *"Cosa posso fare per connettermi agli altri?"*
- ▶ Costruzione della **"Mappa della mia rete affettiva"**
- ▶ **Introduzione e prima pratica di Yoga della Risata:**
 - esercizi base (respiro, riscaldamento, contatto visivo)
 - prime risate simulate, risata silenziosa, risata del cellulare, ecc.
 - rilassamento finale (yoga nidra breve o visualizzazione guidata)

SCUOLA PARENTALE OFFICINA
DEL FARE E DEL SAPERE

Fraz. Santa Maria Maddalena, 46
Gubbio



PROGETTO "MIND THE GAP - MISURE PER IL CONTRASTO ALLA SOLITUDINE E AL DISAGIO SOCIALE DEGLI ANZIANI CON ATTENZIONE AL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO (GAP)" REALIZZATO CON IL FINANZIAMENTO CONCESSO DAL MINISTERO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE SOCIALI PER L'ANNUALITÀ 2023 A VALERE SUL FONDO PER IL FINANZIAMENTO DI INIZIATIVE E PROGETTI DI RILEVANZA NAZIONALE AI SENSI DELL'ART. 72 DEL DECRETO LEGISLATIVO N. 117/2017.

