

STATI DI ARMONIA

Meditazione all'aperto per gruppi integrati

1. INTRODUZIONE

Il progetto “Stati di Armonia” nasce dall’incontro tra l’esperienza di Costruiamo Inclusione APS e la guida di Stefano Fistetto, con l’obiettivo di creare uno spazio di meditazione accessibile e inclusivo. Attraverso la pratica meditativa accompagnata dalla musica, vogliamo offrire a persone con e senza disabilità un’esperienza di benessere condiviso, rafforzando il senso di comunità e connessione.

2. OBIETTIVI

Favorire l’inclusione attraverso la meditazione in gruppi misti di persone con e senza disabilità.

Promuovere il benessere psicofisico attraverso la pratica della meditazione all’aperto.

Migliorare la consapevolezza corporea ed emotiva, aiutando i partecipanti a vivere il momento presente.

Sviluppare un senso di comunità e appartenenza, abbattendo barriere fisiche e mentali.

3. DESTINATARI

Il progetto è aperto a persone di tutte le età, con e senza disabilità, interessate a sperimentare la meditazione in un contesto naturale e inclusivo.

4. METODOLOGIA

Le sessioni di meditazione saranno condotte all’aperto, in un ambiente naturale e rilassante, seguendo un approccio semplice e accessibile a tutte le persone. La pratica sarà accompagnata da musica, favorendo il rilassamento e la concentrazione. Gli incontri prevedono:

Esercizi di respirazione consapevole per rilassare corpo e mente.

Meditazione guidata con il supporto della musica per facilitare il processo meditativo.

Momenti di condivisione per riflettere sull'esperienza vissuta.

5. LUOGO E DURATA

Le sessioni si svolgeranno all'aperto, nel Parco Belloluogo di Lecce, luogo ideale per immergersi nella natura e beneficiare del contatto con l'ambiente circostante. Il progetto prevede incontri periodici (settimanali o mensili, in base alle esigenze dei partecipanti).

6. RISORSE UMANE

Il progetto sarà a cura di:

Costruiamo Inclusione APS, associazione impegnata nella promozione dell'inclusione sociale.

Stefano Fistetto, che guiderà le sessioni.

Volontari per supportare i partecipanti con bisogni specifici.

7. ACCESSIBILITÀ

L'iniziativa è gratuita e aperta a tutte le persone (massimo 10 persone ad incontro). Verranno adottate misure per garantire la piena accessibilità alle persone con disabilità, come il supporto di volontari e l'uso di tecniche di meditazione adattabili.

8. RISULTATI ATTESI

Maggiore benessere psicofisico dei partecipanti.

Creazione di un ambiente inclusivo e accogliente.

Rafforzamento dei legami tra persone con esperienze di vita diverse.

9. CONCLUSIONI

Stati di Armonia è un progetto che unisce meditazione, musica e inclusione sociale, offrendo a tutte le persone l'opportunità di sperimentare un momento di armonia e connessione. Un'occasione per riscoprire il valore della presenza, della condivisione e dell'accoglienza reciproca in un contesto naturale e rilassante.

