

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri

NOI 10.000 VOLTE
È DEDICATO A TUTTI GLI STUDENTI E LE STUDENTESSE
DELLE SCUOLE SUPERIORI DI MODENA
PER FAVORIRE IL TUO BENESSERE FISICO ED EMOTIVO.

NOI

10.000 VOLTE

ABITUDINI DI VITA SANE E SOSTENIBILI
NELL'ADOLESCENZA

OGNI GIORNO È UN GIORNO NUOVO E PUOI SCEGLIERE DI:

PRATICARE LA MINDFULNESS

Mindfulness significa coltivare la consapevolezza, ossia prestare attenzione volontariamente allo svolgersi della nostra esperienza nel momento presente, in modo curioso, gentile e non giudicante. È l'arte di essere presenti a noi stessi.

CHI Tutti possono praticare la mindfulness.

COME Allenati a **focalizzare l'attenzione al momento presente** nei vari contesti della tua giornata. Vivi ogni esperienza prestando attenzione a ciò che sta accadendo, **qui e ora**, senza giudicare ma con curiosità e apertura.

PERCHÉ Praticare la mindfulness ti aiuta a calmare il vortice impetuoso dei pensieri, interrompere la corsa al fare, **imparare a mettersi in ascolto di se stessi**, sentire e comprendere le tue emozioni nelle varie situazioni.

PERCHÉ Praticare la mindfulness ti permette di sviluppare un atteggiamento accogliente verso te stesso/a e verso gli altri e **una maggiore consapevolezza sulle tue azioni** in relazione al momento presente.

PERCHÉ La mindfulness sostiene e potenzia l'apprendimento, l'intelligenza emotiva e il **benessere generale per tutta la vita**.

La mindfulness è una capacità innata da allenare ogni giorno!

SCOPRI DI PIÙ SULLA MINDFULNESS E COME PRATICARLA A SCUOLA E A CASA



NOI 10.000 VOLTE
PROMOSSO DA GINGER SSD

È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON: L'UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE, IL SERVIZIO DI MEDICINA DELLO SPORT, IL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE, IL SERVIZIO COMUNICAZIONE E IL SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA DELL'AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE; IL CENTRO REGIONALE ANTIDOPING, IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO DI MODENA, L'ASD DHARMA SHALA E IL PANATHLON CLUB DI MODENA.

CON IL PATROCINIO DI



SPORT
E SALUTE

IN COLLABORAZIONE CON



CLUB MODENA
fondato il 2 aprile 1958



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

RUN530.COM