Il Sistema Bibliotecario Provinciale Pratese, con capofila il Comune di Prato, a seguito dell'approvazione da parte della Regione Toscana con D.D. n. 1531 del 24/01/2025, promuove e gestisce il progetto attivaMENTE (www.attivamenteprato.it), e propone all'interno del catalogo di PERCORSI DI CRESCITA CULTURALE E DI FORMAZIONE NELLA PROVINCIA DI PRATO - Codice Progetto 318718, il:

PERCORSO GRATUITO

MINDFULNESS E BENESSERE EMOTIVO (Prato) ed. 5

www.attivamenteprato.it

OBIETTIVI EDUCATIVI

La finalità del progetto è di promuovere un programma educativo esperienziale che ponga al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta e che dia le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.
In fattispecie gli obiettivi del percorso sono:
1. Sviluppare una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni)
2. Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress, l'ansia e la depressione,
3. Migliorare l'attenzione, la presenza e riducendo l'aggressività e la tensione.
4. Migliorare la gestione delle emozioni e contenimento della reattività e degli impulsi (autoregolazione)
5. Migliorare il clima e la cooperazione nei gruppi
6. Offrire una base di informazioni etiche, scientifiche e culturali per una cittadinanza globale.

CONTENUTI

Un numero sempre maggiore di personalità della comunità scientifica e culturale internazionale, considera che l'attuale crisi umana, sociale, politica ed ecologica sia generata da una profonda inconsapevolezza delle leggi che governano il benessere globale, e che il cambiamento evolutivo verso un futuro più etico e sostenibile, deve necessariamente essere basato su un "cambiamento di consapevolezza". A tale scopo il percorso è composto da 4 moduli di più incontri dove verranno esplorate e esperite le seguenti tematiche:
1. la consapevolezza e l'ascolto profondo di sé
2. la consapevolezza corporea ed energetica
3. l'intelligenza emotiva e i blocchi psicosomatici
4. la consapevolezza globale e i principi etici universali

DESTINATARI

N. 10 Adulti residenti o domiciliati in Toscana

STRUTTURA DEL PERCORSO FORMATIVO (ARTICOLAZIONE E DURATA)

Il corso prevede n° 20 ore che si svolgeranno **i mercoledì** in orario **dalle 17.00 alle 19.00**, **dal 13 gennaio 2027 al 17 marzo 2027. Frequenza obbligatoria.**

SCADENZA DI ISCRIZIONE: 20/12/2026

CRITERI DI SELEZIONE

Assegnazione del punteggio più alto a domanda di persona che:
- ha età anagrafica bassa
- appartiene a categorie svantaggiate o situazioni di disagio
A parità di punteggio viene data priorità all'ordine di data di arrivo della domanda di iscrizione.
Si procede ad effettuare una selezione nel caso in cui il numero di domande sia superiore al numero di posti disponibili. Sono ammessi alla selezione coloro la cui domanda di iscrizione sia pervenuta entro i termini del bando, sia firmata e presentata da persone in possesso dei requisiti di accesso indicati nella sezione "destinatari".
Verrà redatta una graduatoria in base ai criteri di selezione sopra riportati.
Saranno ammesse al percorso le prime 10 persone in graduatoria. In caso di rinunce si procederà allo scorrimento della stessa.
Nel caso di un numero di domande elevate, qualora siano presenti più edizioni dello stesso percorso, gli organizzatori si riservano la possibilità di attivare più percorsi per soddisfare la domanda.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le persone interessante devono fare domanda on line al link https://zfrmz.eu/NmzuVuClR5z8qZLCXUwR
Il modulo può essere scaricato dal sito ed è reperibile anche presso gli sportelli informativi riportati di seguito, presentare domanda. Le domande devono pervenire entro la data di scadenza.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Fondazione Pin, Piazza dell'Università 1, Prato

INFORMAZIONI

Comune di Prato-Biblioteca Lazzerini, Via Puccetti 3-Prato.

Referente: dott.ssa Elena Tonini, Tel. 0574 1837819, e.tonini@comune.prato.it.

Orario: 9.00-12.00