

PER INFORMAZIONI E
PRENOTAZIONI

Fabiana Zani
Psicologa Psicoterapeuta

Federica Vandelli
Psicologa Psicoterapeuta



con il Patrocinio



GIOCO A VELA

059-650322
Studio Via Peruzzi 26, Carpi

Domenica 17 Giugno 2018

 **navigando**
circolo velico

Giovanni 334 3957119



Andare a vela è sport, divertimento ma anche collaborazione, fiducia, mettersi in gioco, saper prendere decisioni per raggiungere un obiettivo comune quando le onde e il vento ci vogliono mettere alla prova.

Uscire in barca a vela implica significative dinamiche psicologiche legate alla gestione delle proprie emozioni, al rapportarsi a un gruppo, al prendere coscienza delle proprie risorse fisiche e mentali.

Ci allacciamo in questo all'antica tradizione della marineria e del mare, fondata sul rispetto della natura, degli altri e di se stessi. Una volta a bordo, le diverse individualità si amalgamano fino a diventare un equipaggio. Ognuno, a prescindere dalla propria abilità,

può dare un valido contributo al buon svolgimento della vita di bordo e della navigazione. Tale esperienza diventa bagaglio esistenziale di grande importanza se riportato a terra nella vita di tutti i giorni.

Per i più piccoli può essere un'occasione per giocare e sperimentare una prima autonomia, gli adolescenti, lontano dai genitori, imparano nuove cose, vivendo in prima persona esperienze nuove e coinvolgenti: la barca a vela, dunque, privata del fuorviante alone elitario, diventa non solo momento sportivo e ricreativo ma anche occasione di maturazione e crescita.

Le psicologhe **Fabiana Zani** e **Federica Vandelli** e **Navigando Circolo Velico** organizzano un'esperienza in barca a vela per bambini e ragazzi.

Il percorso si articola in tre momenti:

Primo incontro

(in data da destinarsi nella settimana dall'11 giugno e il 15 giugno 2018)

Incontro di gruppo di due ore che ha come obiettivo quello di favorire la conoscenza

reciproca, promuovere fiducia e spirito di gruppo. Inoltre verranno indagate le aspettative di ciascuno e fornite le conoscenze di base per l'uscita in barca.

Secondo incontro

(domenica 17 giugno 2018)

Giornata in barca a vela con skippers qualificati e personale di bordo. Nel corso della giornata al lago di Garda verranno organizzate uscite in barca a vela alternate a momenti di svago e relax.

Terzo incontro

(in data da destinarsi nella settimana dal 18 giugno al 23 giugno 2018)

Incontro di gruppo di due ore volto a condividere l'esperienza in barca a vela e a rafforzare le risorse personali scoperte. Elaborare le emozioni sperimentate.

E perché no, suggerire le prossime vacanze a mamma e papà, ovviamente col vento in poppa.