



Co-funded by
the European Union

la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Scheda attività

Esprimere emozioni attraverso l'arte: l'espressione corporea

Durata: 25 minuti

Numero di partecipanti: da 6 a 20 partecipanti

Età : dai 15 anni

Materiale:

- Un luogo tranquillo, preferibilmente in un ambiente naturale (parco, giardino, ecc.) o circondato da elementi naturali (piante);
- Una stanza insonorizzata.

Obiettivi:

- Prestare attenzione alle proprie emozioni.
- Creare collegamento tra emozioni e corpo.
- Coltivare l'empatia.

Descrizione dell'attività:

Fase 1: preparazione e discussione (10 minuti)

Le persone partecipanti si dividono in coppie e si mettono una di fronte all'altra. I partner discutono insieme le emozioni che provano in relazione alla situazione climatica. Poi si



Co-funded by
the European Union



chiedono l'un l'altra come queste emozioni si manifestano nei loro corpi (cosa provano e dove?). Si può suggerire loro di usare la ruota delle emozioni come guida.

Emozioni in movimento (10 min)

Ogni coppia condivide le proprie espressioni corporee per mostrare le proprie emozioni e scambiarsi idee. La prima persona inizia un movimento che rappresenta il modo in cui sente le emozioni climatiche nel proprio corpo. La seconda persona imita i movimenti del proprio partner. Dopo 5 minuti i partner si scambiano i ruoli.

Scambi (5 minuti)

Alla fine dell'esercizio, la coppia si prende del tempo per parlare di ciò che ha guadagnato da questo modo di esprimersi e connettersi con il proprio partner.