

ALLA RICERCA DELLA FELICITA'

La scuola volge al termine e si è concluso con un bilancio positivo il primo step del nostro percorso triennale.

L'interesse suscitato tra bambini e genitori è d'incoraggiamento a proseguire sul sentiero tracciato, per esplorare altre pratiche e sperimentare nuovi giochi ed attività.

Ecco un esempio di cosa si è fatto da gennaio in poi.

IL METEO INTERIORE



**Regola n° 1:
GESTIRE
LA RABBIA...**

... e "LA STORIA DELLA TARTARUGA JO"
ci insegna come fare.



Questi sono i nostri vademecum per la gestione della RABBIA !



LA MENTE NEL BARATTOLO



Immagina un barattolo pieno d'acqua limpida. Se vi si aggiunge della terra e la si mescola, diventa torbida.

Se però smettiamo di agitarla, la terra si deposita al fondo e l'acqua ritorna di nuovo trasparente.

Nella nostra mente avviene la stessa cosa: i pensieri distruttivi e le emozioni spesso si agitano in modo turbolento, come in un vortice, creando confusione e rendendo offuscata la nostra percezione dell'effettivo valore delle cose.

Se ci si ferma, si ascolta il respiro e si ha un po' di pazienza, presto i pensieri si depositano e la mente recupera chiarezza e lucidità.



Gioco: BIGLIE e TUBI



Io la passo a te

... e tu la passi a me !





**IN VIAGGIO ATTRAVERSO LE 4 ISOLE.....
..... PER ARRIVARE AL TESORO !**

**I SEMI
DELLA
FELICITA'**



Quelli della classe



... e quelli personali !!



Meditazione su: OSSERVAZIONE DEI PENSIERI



Ecco i nostri PENSIERI - NUVOLA



I nostri MANDALA



Arrivederci a Settembre !

Le insegnanti