

## **CORSO: BODY-MIND-NATURE CONNECTION AND WELL BEING**

**LUOGO E PERIODO: ALICANTE 2 - 8 LUGLIO 2023**

**CORSISTA: BEATRICE NEGRI**

Il corso da me frequentato ha avuto un approccio pratico, dinamico, divertente e non convenzionale. Lo scopo del corso era quello di mostrare come connettere Corpo-Mente-Natura (Body-Mind-Nature) attraverso diversi approcci, applicabili sia all'interno che all'esterno della classe. Gran parte del corso si è svolto all'aperto (spiaggia o parco naturale).



In questi luoghi ho potuto mettere in pratica attività che hanno spaziato dal corpo (ginnastica oculare, shodō, orientamento), alla respirazione (esercizi di apnea applicati alla salute), alla mente (esercizi di introspezione, pensiero laterale e mindfulness), all'alimentazione (sane colazioni).



La metodologia utilizzata si è concentrata sulla pratica di diverse attività, così da poter sperimentare in prima persona i benefici di ogni esercizio. Si è lavorato esclusivamente in gruppo in modo da favorire la conoscenza e la cooperazione tra i partecipanti.

I responsabili del corso ci hanno accolto la domenica pomeriggio per fornirci tutte le informazioni sul corso, sulla settimana Erasmus e condurci in una interessante visita guidata per scoprire le bellezze della splendida città di Alicante.



Le principali attività formative, didattiche e pratiche si sono svolte dal lunedì al venerdì. Durante le lezioni teoriche, ci è stata data la possibilità di presentare le nostre scuole di provenienza (Germania, Portogallo, Ungheria, Estonia, Irlanda, Slovenia, Italia) in modo da poter creare futuri progetti di partenariato.



Quasi ogni mattina, una parte del corso consisteva nel fare colazione tutti insieme. Ho potuto così scoprire i vantaggi del mangiare in compagnia: maggiore consapevolezza di ciò che si mangia, condividere conversazioni interessanti con i colleghi, e stringere così relazioni di amicizia.



Durante il pomeriggio sono stata coinvolta in attività culturali organizzate appositamente per i partecipanti del corso.

L'esperienza che ho vissuto è stata entusiasmante: ho potuto apprendere attraverso il piacere di scoprire nuovi metodi e strumenti, ho scoperto nuove località di interesse culturale e ho potuto stabilire nuove conoscenze con colleghi di altri paesi europei.

