

Laboratorio esperienziale eco-psicologico in barca a vela sul lago di Garda

a cura di Claudia Provenzano



counseling psicosintetico

VIAGGIO al CENTRO del LAGO e al CENTRO DI SE'

Un viaggio alla scoperta di sé attraverso l'esperienza della vela: percorso di crescita personale

giornata tipo (orari indicativi)

9.30-10	Accoglienza a terra
10-12	Costruzione del "cerchio": giro di presentazione / esercizio sulla percezione di sé (fase A) Esperienze di gruppo: centratura – gioco degli opposti - esperienza immaginativa
12-13	Trasferimento all'ormeggio e istruzioni di navigazione da parte degli skipper / pranzo al sacco
13-16	Si salpa! Esperienza di navigazione
16-16.30	Ritorno a terra
16.30-18.30	Esperienze di gruppo: condivisione dell'esperienza di navigazione – esercizio sulla percezione di sé (fase B) – restituzioni di chiusura