

# Smart school Teatro per stare bene con sé (e con chi ci sta intorno)



col dott. Davide D'Antonio direttore  
artistico di Residenza Idra

## Esercizi teatrali per scaricare l'ansia e lo stress e gestirne i sintomi

Le emozioni sono una componente centrale della nostra vita. Imparare a riconoscerle, soprattutto in situazioni di tensione, ci aiuta a mantenere relazioni positive. Inoltre con l'avvento della pandemia siamo sottoposti a tensioni che, se sedimentate, possono diventare patologiche.

Obiettivo del corso è imparare a scaricare lo stress accumulato e gestire i momenti di perdita di controllo attraverso:

- improvvisazione teatrale e role playing
- tecniche di rilassamento
- esercizi per lo sviluppo della consapevolezza di sé

Ente capofila

Sostenuto da

Partner



Per il contrasto alla povertà educativa  
e alla dispersione scolastica | 2019-2022

# Smart school Teatro per stare bene con sé

**Modalità:** percorso di n° 4 video incontri sulla piattaforma zoom.us per massimo 6 persone

**Quando:** Sabato **6 marzo 2021** dalle **10** alle **12**  
Sabato **13 marzo 2021** dalle **15** alle **17**  
Sabato **20 marzo 2021** dalle **10** alle **12**  
Sabato **27 marzo 2021** dalle **10** alle **12**

**Iscrizioni:** compilare il modulo al link  
**[bit.ly/teatroperstarebene](https://bit.ly/teatroperstarebene)**  
**Info:** [prevenzione@areaonlus.org](mailto:prevenzione@areaonlus.org)  
entro Sabato 27 marzo 2021

Ente capofila



Sostenuto da



Smart School è un progetto  
selezionato dall'impresa sociale  
Con i Bambini nell'ambito  
del Fondo per il contrasto  
della povertà educativa minorile