



---

Il 7 maggio presso la Casa delle Associazioni di Arese  
l'Associazione Meta APS presenta i seguenti workshop:

1. L'Associazione **Meta APS di Arese**, che opera nell'ambito della **lotta alla dispersione scolastica**, ha verificato l'acuirsi del **disagio** vissuto dagli adolescenti, soprattutto in quest'ultimo periodo: infatti, il lockdown ha privato i ragazzi – in particolare quelli della scuola media e superiore – di una componente essenziale della loro vita giovanile, cioè la relazione e lo scambio, che avvengono nella partecipazione alla vita scolastica. Per tale motivo l'Associazione Meta ha pensato di coinvolgere la dottoressa **Sonia Scarpante, presidente** dell'Associazione **“La cura di sé”**, esperta nella realizzazione di laboratori di scrittura terapeutica, per far sperimentare anche ai giovani l'utilizzo della scrittura, come mezzo utile a esprimere ansie, timori ed emozioni negative, che impediscono il benessere. La proposta si inserisce all'interno di un progetto ben articolato, che intenderebbe anche **formare i docenti all'ascolto del disagio** dei ragazzi e **all'utilizzo della scrittura** come strumento terapeutico.
2. **“L'utilità del Rebirthing nella gestione dello stress fisico ed emotivo nell'adolescente.”**  
L'attività sarà condotta dalla dottoressa Indira Pastoris. Per partecipare occorre avere abbigliamento pratico e il tappetino da palestra
3. **“La Distensione immaginativa per ridurre stress, ansia, disturbi psicosomatici e insonnia”**.  
A una breve introduzione esplicativa seguirà una seduta che consentirà di capire in che cosa consista tale tecnica. Per partecipare occorre avere abbigliamento pratico e il tappetino da palestra. A cura della dottoressa Giovanna Siracusa.
4. **Latinorum: il latino e il greco nella lingua che parliamo.**

Il laboratorio, rivolto a suscitare la curiosità dei ragazzi della Scuola elementare e media nei confronti delle radici della lingua italiana, sarà condotto dalla prof. Maria Grazia Conti, già docente di lettere classiche.