

## 7.1 L'aula benessere (Calming Room)

L'aula benessere (o Calming Room) è uno spazio dedicato a studenti, insegnanti e staff per sperimentare strategie e vivere esperienze di rilassamento, gestione di emozioni e sentimenti, condivisione di esperienze di formazione interiore volte alla crescita emozionale. Si insegna agli studenti tecniche calmanti per ridurre l'agitazione, l'aggressività, l'irritazione, la tristezza, ecc. Questo dà loro la possibilità di calmarsi prima di provare a elaborare la causa delle loro azioni/comportamenti.

Grazie alle nuove tecnologie, sarà possibile, come secondo step di progettazione, espandere l'aula fisica in una " **Virtual Calming Room**" consentendo l'accesso a contenuti di qualità sempre disponibili e fruibili da remoto dagli studenti e dal personale.

### Attività

- Yoga
- Yoga Nidra (Yoga meditativo)
- Meditazione
- Pranayama (lavoro sul respiro consapevole)
- Atelier di Brain Gym (Kinesologia applicata all'apprendimento)
- Atelier di Lettura informale

Docente referente: prof.ssa Alessandra Scalas  
Per saperne di più vedi il progetto allegato

