

# Genitori in crescita 2025

Liceo  
Scientifico  
Linguistico  
Paolo  
Giovio

## RELAZIONARSI

comitato  
genitori  
giovio

↳ **gio 13 marzo 2025 ore 20.30**  
**L'Autostima: significato e progetto educativo**  
conferenza con Jacopo Boschini  
(Cooperativa AttivaMente)

↳ **sab 15 marzo 2025 ore 15.30-18.00**  
**Io con me -  
relazionarmi con me**  
laboratorio di Feldenkrais®  
per genitori con Anja K. Schön

↳ **gio 27 marzo 2025 ore 20.30**  
**Conflitti tra genitori e figli:  
scontro o confronto?**  
conferenza con Jacopo Boschini  
(Cooperativa AttivaMente)

↳ **sab 5 aprile 2025 ore 15.30-18.00**  
**Io con gli altri -  
relazionarmi con gli altri**  
laboratorio di Feldenkrais®  
per genitori con Anja K. Schön

### CONFERENZE PER GENITORI

 **presso Cinema Astra,  
Via Giulio Cesare 3,  
Como**

### LABORATORI DI FELDENKRAIS®

 **presso Spazio Gulliver -  
Via Dottesio 1, Como**

BIGLIETTI disponibili su Eventbrite:  
€15 complessivo per due conferenze  
+ commissioni  
Acquista ora a questo [LINK](#)  
o inquadrando questo QR code.

COSTO: €40 per un laboratorio  
(€70 per due laboratori)  
Iscriviti ora tramite email:  
[comitato-genitori@liceogiovio.edu.it](mailto:comitato-genitori@liceogiovio.edu.it)  
o inquadrando questo QR code.



in collaborazione con

**AttivaMente**  
LIBERISTRUMENTIDIMETAMORFOSI



in collaborazione con



Spazio Gulliver  
Centro Fedenkrais di Milano-Costa

per ulteriori informazioni:  
[comitato-genitori@liceo-giovio.edu.it](mailto:comitato-genitori@liceo-giovio.edu.it)

**Genitori in crescita 2025**

# RELAZIONARSI

# 1

CONFERENZA PER GENITORI CON JACOPO BOSCHINI

**gio 13 marzo 2025 ore 20.30**

## **L'Autostima: significato e progetto educativo**

L'autostima è la certezza del proprio valore, la coscienza di essere un individuo unico, che abbraccia i punti di forza e le proprie debolezze. Spesso però, la stima di sé viene legata all'ambito delle competenze, del saper fare, e pertanto al rendimento o all'apparenza. In questo caso l'autostima può dipendere fortemente dal giudizio e dall'approvazione degli altri. La comprensione dei propri bisogni, di quelli dei propri figli, e delle reciproche aspettative, è il miglior punto di partenza per cominciare il viaggio alla costruzione di sé.

# 2

LABORATORIO CORPOREO DEL METODO FELDENKRAIS®

**sab 15 marzo 2025 ore 15.30-18.00 POSTI LIMITATI**

## **Io con me - relazionarmi con me stesso/stessa**

**Esplorare e stabilire una relazione con me attraverso il movimento**

Nella nostra educazione si concentra sulle relazioni con gli altri, mentre la relazione con noi stessi viene spesso trascurata. Prenderci cura di noi stessi è invece fondamentale, anche per relazionarci con gli altri.

In questo primo laboratorio partiamo da questa relazione interiore.

Con il Metodo Feldenkrais® lavoreremo sull'ascolto del proprio corpo attraverso il movimento dando spazio a un gentile dialogo con noi stessi.

Movimenti lenti e piccoli, che evolvono in variazioni e sperimentazioni permettendo di conoscere nuovi aspetti di noi e scoprire nuove possibilità.

Il respiro nello sfondo dei nostri movimenti e delle nostre azioni, è sempre presente come una musica di sottofondo che riflette il nostro stato d'animo, e durante le lezioni, anche a lui dedicheremo attenzione.

Il laboratorio è tenuto da Anja Katharina Schön, insegnante certificata del Metodo Feldenkrais®, e si svolgerà con un minimo di 10 partecipanti.

(POSTI LIMITATI Il numero massimo di partecipanti è 20.)

Liceo  
Scientifico  
Linguistico  
Paolo  
Giovio

comitato  
genitori  
giovio

# Genitori in crescita 2025

## RELAZIONARSI

### 3

CONFERENZA PER GENITORI CON JACOPO BOSCHINI

gio 27 marzo 2025 ore 20.30

### Conflitti tra genitori e figli: scontro o confronto?

I figli, soprattutto in adolescenza sono “portatori sani” di istanze differenti da quelle dei genitori, che non sempre sono riconosciute o attivate. Il confronto si tramuta in contrasto o scontro, quando la discussione si concentra su chi ha torto e chi ha ragione, su chi ha potere e chi non ne ha. In questo contesto, l’obiettivo del contrasto cambia e lo scopo diventa prevaricare l’altro, utilizzando talvolta anche modalità aggressive e competitive. È bene ricordarsi che la contrapposizione è una tappa naturale dello sviluppo di un adolescente, ed è necessaria per la costruzione della propria identità. La ribellione pertanto, non esprime tanto l’ostilità, quanto la complessità del ridefinire il legame con il genitore nell’uscire dall’infanzia e avviarsi verso l’adulità.

### 4

LABORATORIO CORPOREO DEL METODO FELDENKRAIS®

sab 5 aprile 2025 ore 15.30-18.00 **POSTI LIMITATI**

### Io con gli altri - relazionarmi con gli altri

**Esperimentare la comunicazione senza, con e oltre la parola**

Nelle relazioni con gli altri possono emergere varie dinamiche, che coinvolgono i nostri pensieri e le nostre emozioni, di cui a volte siamo consapevoli e altre volte invece no. Queste dinamiche si evolvono continuamente per stimoli e reazioni costanti, sia verbali che non verbali, che possono generare una comunicazione calma o accesa. Nel secondo laboratorio ci concentreremo sulla relazione con gli altri. Partiremo sempre da noi stessi per poi andare nella relazione con l’altro e gli altri, utilizzando il movimento e la voce come strumenti di contatto e esplorando nuove possibilità di comunicazione.

Il laboratorio è tenuto da Anja Katharina Schön, insegnante certificata del Metodo Feldenkrais®, e si svolgerà con un minimo di 10 partecipanti. (POSTI LIMITATI Il numero massimo di partecipanti è 20.)

Liceo  
Scientifico  
Linguistico  
Paolo  
Giovio

comitato  
genitori  
giovio

# Genitori in crescita 2025

## RELAZIONARSI

LABORATORI CORPOREI DEL METODO FELDENKRAIS®  
con Anja Katharina Schön

Liceo  
Scientifico  
Linguistico  
Paolo  
Giovio

comitato  
genitori  
giovio

### Il metodo Feldenkrais®

Il Metodo Feldenkrais® utilizza il movimento come accesso al sistema corporeo. All'interno di questo sistema sono sempre connessi tra loro quattro elementi: movimento, pensiero, emozione e sensazione. Questi quattro elementi sono compresi in ogni gesto umano e si rispecchiano nelle nostre azioni.

Il Metodo Feldenkrais® considera movimento anche piccole azioni e reazioni muscolari come quelle causate dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni. Il suo lavoro sul corpo si basa su una profonda conoscenza e comprensione del sistema nervoso e del funzionamento del cervello. Il movimento lento e l'ascolto che si rivolge verso di sé costituiscono l'accesso al mondo interiore personale e creano il contatto con la nostra sensorialità. Durante le lezioni Feldenkrais®, ciascuno si muove secondo il proprio ritmo. Questo facilita il riconoscimento di abitudini motorie e di pensiero. Tale processo aiuta a sviluppare nuove modalità di movimento e di reazione, basate su una ritrovata armonia e su un nuovo equilibrio. Le lezioni si svolgono in un ambiente sereno e privo di giudizio, dove i movimenti del corpo, confortevoli e piacevoli, favoriscono un apprendimento organico.



### Anja Katharina Schön

Negli anni del liceo, mi sono interessata al movimento, con un forte focus su tennis e pallavolo. Ho studiato pedagogia all'Università Johannes Gutenberg di Magonza, laureandomi nel 1993, con approfondimenti in antropologia, sociologia e psicologia. Ho lavorato con bambini e adulti in campo educativo e come sindacalista presso il DGB. Dopo aver interrotto il lavoro politico per motivi di salute, ho conosciuto il Metodo Feldenkrais® nel 2000, riscoprendo interesse per il movimento umano e la salute. Mi sono diplomata nel 2004 presso l'Istituto di Formazione Feldenkrais® di Milano e ho ottenuto la specializzazione biennale Child'Space nel 2006. Ho perfezionato i miei studi in diversi post-training. Ho lavorato sei anni alla clinica "Lindenallee" di Bad Schwalbach con persone affette da disturbi psicosomatici. Dal 2012, lavoro a Bollate, Como e Milano, sia in gruppo (Consapevolezza attraverso il movimento CAM®) sia in sedute individuali (Integrazione Funzionale IF®). Sono associata al Feldenkrais Verband Deutschland e all'Associazione Italiana Insegnanti Feldenkrais.

# Genitori in crescita 2025

## RELAZIONARSI

CONFERENZE PER GENITORI  
con Jacopo Boschini (AttivaMente)

Liceo  
Scientifico  
Linguistico  
Paolo  
Giovio

comitato  
genitori  
giovio

### Cooperativa AttivaMente

Nel corso dei suoi vent'anni di attività, AttivaMente è diventata un punto di riferimento a Como per il teatro, il sostegno educativo e il benessere delle famiglie. Convinta che fare cultura significhi fare società, dal 2005 opera nel campo teatrale e formativo con un approccio innovativo e multidisciplinare.

Il suo tratto distintivo è l'integrazione di esperienze professionali provenienti da ambiti diversi. La cooperativa si avvale infatti di un'équipe composta da registi, attori, operatori culturali, counselor, psicologi e psicopedagogisti, offrendo servizi che spaziano dagli spettacoli teatrali alla consulenza genitoriale, dalla formazione aziendale ai progetti educativi nelle scuole. AttivaMente promuove la crescita personale, il benessere individuale e la coesione sociale, dimostrando come le attività creative e formative possano contribuire allo sviluppo collettivo.



### Jacopo Boschini

Jacopo Boschini è il Direttore Artistico di AttivaMente.

Regista di formazione, ha portato la sua creatività nel campo della formazione, sviluppando programmi che uniscono arte e pedagogia. Diplomato in regia teatrale presso la Scuola d'Arte Drammatica "Paolo Grassi" di Milano nel 1999, crede nel valore dell'attività artistica per il

benessere personale. Oltre a scrivere e dirigere spettacoli, ha collaborato con comunità, carceri e centri di recupero. Nel 2016 ha conseguito il diploma di counselor presso Insight | Scuola di counseling e mediazione. La sua formazione teatrale e il suo approccio empatico lo rendono un relatore coinvolgente e un prezioso supporto per i genitori che partecipano ai programmi di Genitori in Crescita.

