



 **GRUPPO ASPERGER LAZIO**
ONLUS

GRUPPO ASPERGER
onlus 

 **GIULIAPARLA**

MINDFULNESS E AUTISMO

Dal 10 Ottobre 2019

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- aumentare la capacità di regolare l'attenzione e la concentrazione;
- accrescere la consapevolezza dei propri pensieri;
- sviluppare maggiore tolleranza alla frustrazione sperimentando soluzioni alternative per gestirle;
- ridurre l'attivazione psicofisiologica attraverso esercizi di rilassamento e pratiche di consapevolezza del respiro;
- aumentare la consapevolezza del corpo;
- favorire le abilità sociali e la condivisione tra pari nel gruppo.

DESTINATARI:

10 adulti nello spettro autistico con discreti livelli di autonomia personale.

La selezione dei partecipanti sarà a cura di Giuliaparla.

Le persone interessate potranno inviare un'email di conferma di partecipazione all'incontro del 10 ottobre.

IL PROGETTO PREVEDE:

- **Partecipazione all'incontro di presentazione (ore 18 del 10 ottobre)**
- **10 incontri settimanali collettivi dalle ore 17 alle ore 19**
- **Pratica quotidiana degli esercizi concordati**
- **Utilizzo di strumenti di rilevazione del personale stato di benessere**
- **Compilazione di un diario quotidiano**
- **Partecipazione all'incontro finale di chiusura**
- **Valutazione iniziale e finale**

CALENDARIO

- **10, 17, 24, Ottobre; 7, 14, 21, 28 Novembre, 5, 12, 19 Dicembre 2019, 9 e 16 Gennaio**

DURATA TOTALE

Dal 10 Ottobre 2019 al 16 Gennaio 2020

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Il progetto è stato finanziato da Gruppo Asperger e Gruppo Asperger Lazio. I partecipanti dovranno sostenere unicamente le spese relative a materiali e contributo alla struttura ospitante

SEDE

Roma, centro di sport e cultura popolare SCUP, via della Stazione Tuscolana 84.

NUMERO DI PARTECIPANTI

10

PER INFORMAZIONI

Federica Costigliola

Sona Haroni

Tel. 3458712309

Info@giuliparla.it

NON MANCATE AL NOSTRO INCONTRO DI PRESENTAZIONE IL 10 OTTOBRE ALLE ORE 18 A SCUP!!!