

**OPEN
DAY**

SABATO

15&29

MARZO

ORE

16-18

MY BÈSTI

**UN VIAGGIO DI CRESCITA,
ESPRESSIONE E AUTODETERMINAZIONE!**

SCOPRI DI PIÙ



MY BÈSTI

è un percorso flessibile.

I percorsi dei workshop
e dei laboratori si
adattano alle esigenze
dei partecipanti.



.01 **CORPO**

TRE PERCORSI PENSATI PER ESPLORARE
IL CORPO IN MODO INCLUSIVO E ACCESSIBILE:

YOGA E MEDITAZIONE

HULA HOOP

**HERBARIA, LA BOTANICA
IMMERSIVA**

I PARTECIPANTI POTRANNO SVILUPPARE
CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, ESPRESSIONE
PERSONALE E UN LEGAME PIÙ PROFONDO CON LA
NATURA, UN'OPPORTUNITÀ PER RILASSARSI,
SPERIMENTARE E SCOPRIRE NUOVE MODALITÀ DI
BENESSERE.



.02

MUSICA ELETTRONICA E SOCIALIZZAZIONE

UN PERCORSO CHE UNISCE CREATIVITÀ, TECNICA E SOCIALIZZAZIONE ATTRAVERSO LA MUSICA PER OFFRIRE STRUMENTI PRATICI PER AVVICINARSI AL MONDO DELLO SPETTACOLO, E OCCASIONI DI SPERIMENTAZIONE E AGGREGAZIONE, PERMETTENDO AI PARTECIPANTI DI ESIBIRSI IN UN AMBIENTE PROTETTO E ACCESSIBILE.

**CORSO DI DJING
E PRODUZIONE MUSICALE**

**INCONTRI MUSICALI
DI SOCIALIZZAZIONE**



.03 **DIALOGO**

UN CICLO DI INCONTRI PER ESPLORARE IDENTITÀ, EMOZIONI E RELAZIONI, GUIDATI DA UNA PSICOLOGA ESPERTA IN AFFETTIVITÀ E DINAMICHE SOCIALI. IL PERCORSO SI ARTICOLA IN TRE FASI: CONOSCERE SE STESSI, COMPRENDERE L'ALTRO E COSTRUIRE UN NOI, APPROFONDENDO IL VALORE DELLE RELAZIONI E DELLA PARTECIPAZIONE SOCIALE. ATTRAVERSO IL CONFRONTO E LA CONDIVISIONE, I PARTECIPANTI POTRANNO SVILUPPARE MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA, FIDUCIA E STRUMENTI PER ESPRIMERE BISOGNI ED EMOZIONI IN UN AMBIENTE INCLUSIVO E ACCOGLIENTE.

**SPAZI DI DIALOGO
E CRESCITA PERSONALE**



.04 **ARTE**

UN PERCORSO DI LABORATORI PER ESPLORARE NUOVE FORME DI COMUNICAZIONE E CREATIVITÀ. IL TEATRO FISICO SVILUPPA LA COMUNICAZIONE NON VERBALE E LA FIDUCIA RECIPROCA, MENTRE LA DANZA CREATIVA PERMETTE DI ESPRIMERSI LIBERAMENTE SENZA SCHEMI. CON FANZINE ART, I PARTECIPANTI SPERIMENTANO TECNICHE ARTISTICHE E DIGITALI PER DARE FORMA ALLE PROPRIE IDEE.

TEATRO FISICO E SOCIALE

DANZA CREATIVA

FANZINE ART



.05 **LAVORO**

DUE ESPERIENZE COMPLEMENTARI CHE STIMOLANO CRESCITA PERSONALE, CREATIVITÀ E CONNESSIONE CON GLI ALTRI:

CONNESSIONI ATTIVE
WORKSHOP "INCONTRI DI CONDIVISIONE E CONOSCENZE"

ESPRIMI LA TUA VOCE
WORKSHOP "CANTO E VOCAL COACH"

UN CICLO DI INCONTRI BASATO SULLA FORMAZIONE INFORMALE E LO SCAMBIO PEER-TO-PEER, FAVORENDO AUTONOMIA E APPRENDIMENTO CONDIVISO, E INOLTRE, UN PERCORSO PER ESPLORARE LA PROPRIA VOCE, MIGLIORARE L'AUTOSTIMA E SVILUPPARE L'AUTOAFFERMAZIONE.



PARTNERSHIP MY BÈSTI?

FREGA PROJECT A.P.S. | PIZZA MISTICA APS |
L'OTTAVO COLORE - APS | ON/OFF - APS |
ARTETIPI APS | ANFFAS PARMA APS |
FA.CE. PARMA ODV

IL PROGETTO MY BÈSTI È FINANZIATO DAL
MINISTERO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE SOCIALI
E REGIONE EMILIA-ROMAGNA:



IN COLLABORAZIONE CON:





**Non perdere
l'occasione per
scoprire il progetto
MY BÈSTI
durante gli Open Day!
Unisciti a noi!**

15 & 29 MARZO

H. 16:00 - 18:00

**Pizza Mistica Aps
via la spezia 90 - Parma
c/o Cubo, scala A - 2° piano**