



Dott.ssa Laura Cerri  
☎ (+39) 339 7174686  
✉ lauracerri.p@libero.it



# VELATERAPIA

## LABORATORIO "BARCA A VELA PER TUTTI"

Si organizzano uscite in Barca a Vela nel Golfo Ligure condotte da un pedagoga-velista ed una psicologa, avente partenza dal Porto Antico, in un ambiente, il mare, per sua natura ricco di stimoli. La veleggiata rappresenta una esperienza ludica e formativa in grado di promuovere il benessere individuale. Il corpo sulla barca in movimento si pone al centro di una esperienza multisensoriale ed emotiva nella quale i sensi vengono esposti a continue sollecitazioni con effetto rilassante e di crescita personale per i partecipanti. Nell'equipaggio potranno essere presenti con ruolo attivo anche soggetti con disabilità, famiglie con bambini e ragazzi diversamente abili. Si promuoverà un clima di aggregazione nel quale si potrà fare esperienza concreta del concetto relativo "all'essere tutti sulla stessa barca", che semplificando può essere tradotto come: "ognuno fa quello che può", in sinergia con gli altri. Il mare mette in contatto chi ha delle disabilità con "il vantaggio di avere uno svantaggio" poiché offre la possibilità di amplificare il sentire e di sviluppare le capacità psicomotorie, per fare fronte alle necessità che si presentano durante la navigazione. Sulla barca a vela ci si rende conto di possedere abilità che non si conoscevano ancora e che in quella specifica circostanza rendono tutti più sicuri e competenti. Ciò ha una ricaduta positiva sull'autostima, aumenta il senso di sicurezza personale e sviluppa l'attitudine a prendere decisioni, anche nei momenti di difficoltà. I partecipanti alle uscite giornaliere, si troveranno a sperimentare se stessi sull'imbarcazione, con maggiore consapevolezza e possibilità di scambio relazionale all'interno del piccolo gruppo. Tale condizione facilita il raggiungimento di obiettivi comuni alla navigazione e al benessere dell'equipaggio. Durante l'escursione, d'estate, sarà possibile fare un bagno in mare. Una volta ritornati in porto chi lo desidera, potrà fermarsi in dinette o giardinetto della barca, con i conduttori del gruppo/equipaggio, per condividere le emozioni suscitate dall'esperienza svolta.

**POLE POLE**

🌐 [www.velagenova.com](http://www.velagenova.com)  
📱 @velagenova

🌊 PAGINA 1 DI 1