

# ALLA SCOPERTA DEL MIO ALBERO

Educazione esperienziale



1 ora

12-32  
partecipanti



all'esterno / natura



disegno



## SCOPO

- CONOSCENZA DI SÉ
- collegamento con la natura

## MATERIALI

- Fogli di carta bianca
- Colori

## PREPARAZIONE

Scegliere un posto nella natura con alberi e un comodo sentiero e della vegetazione non troppo fitta.



## INTRO

In questa attività si lavorerà con il passato, il presente e il futuro utilizzando la metafora di un albero vivente.



## PASSI:

Fate una passeggiata di 20 minuti e trovate un albero nella foresta che vi attira per qualche motivo.

Esplorate e collegatevi con l'albero scelto: osservate ogni singolo dettaglio di questo albero, dalle radici ai rami.

Tornate a casa o sul posto e, senza guardarlo, disegnatelo a memoria.

Fate un po' di autoesplorazione: immaginate che l'albero sia l'albero della vita e cercate di trovare somiglianze tra il vostro passato, presente, futuro e la forma delle radici, del terreno, del tronco e dei rami:

Le radici rappresentano il passato: ricordi d'infanzia, esperienze, amici o parenti che ti hanno plasmato come persona.

Il terreno rappresenta le cose che si fanno in genere regolarmente.

Il tronco rappresenta le capacità e i valori.

I rami rappresentano le proprie speranze, i propri sogni e i propri desideri.

Disegna e scrivi i ricordi, le abilità, le esperienze, i valori e i sogni più importanti che hai trovato nell'esplorazione di te stesso in



## RIFLESSIONE:

Cosa ti ha attratto di quest'albero?

Quali somiglianze hai trovato tra il tuo albero della vita e te stesso?

Quali ricordi, abilità, esperienze e valori che hai disegnato ti hanno aiutato ad essere resistente e ad evitare di esaurire le tue energie?

Come ti hanno aiutato?

ALLA SCOPERTA  
DEL MIO  
ALBERO INTERNO

