PRESENTATION **FINLAND** 

ERASMUS + Project KA122 ADU EUROPEAN UNION

Adult Education – Dance of Life

PROGRAMMA DELLA MOBILITÀ

Da DOMENICA 7 MARZO A SABATO 13 MARZO 2027 (6 notti / 7 giorni)

Data	Attività
Domenica 7 marzo	Arrivo e sistemazione all'hotel Anna – serata e cena libere
Lunedì 8 marzo	**8.50-11.50**: alla scuola EIRA, saluti e incontro con gli studenti. Attività di conoscenza reciproca, visita alla scuola e al quartiere (a cura degli studenti EIRA). **12.00 – 13.00** Pranzo alla mensa scolastica **13.30 – 15.30** Laboratorio di Biodanza (a cura dell'esperto/studente italiano)_2 ore **15.30 – 17.00** Attività cooperative per creare gruppo (a cura degli studenti italiani) Cena e serata libere
Martedì 9 marzo	Mattina libera **12.00 – 13.00** Pranzo alla mensa scolastica **13.30 – 15.30** Laboratorio di Biodanza (a cura dell'esperto/studente italiano)_2 ore **15.30 – 16.30** Lavoro in piccoli gruppi (max 4, 2 italiani+2 finlandesi): elaborazione di idee concrete su cui lavorare nei giorni successivi. Gruppi equilibrati dal punto di vista linguistico. <u>Si potrà lavorare su</u>: * **Benessere psicofisico ed equilibrio quotidiano** (gestire e superare lo stress, andare oltre l'obbligatorio) *** La mente** (gestire l'attenzione, il sonno e l'ansia nell'epoca della connessione costante) * **Uso del tempo** (la differenza tra perdere tempo e ricaricare le batterie) * **Emozioni** (quelle difficili da gestire e quelle facili) *** Crescita umana, identità e futuro** (come prendere decisioni importanti quando tutte le strade sembrano sfocate) *** L'arte di sbagliare bene:** (trasformare il fallimento e l'incertezza in punti di partenza) *"Try again, fail again, fail better" (Samuel Beckett)* *** Valori non negoziabili** (scoprire cosa conta davvero per te prima che lo decida qualcun altro) *** La fatica di crescere** (accettare la vulnerabilità come punto di forza e non come un difetto) *** Fare comunità e relazioni autentiche** (connessi ma soli: perché oggi è così difficile costruire amicizie profonde e come invertire la rotta) * **Ascoltare per capire, non per rispondere** (le basi della comunicazione empatica e della gestione dei conflitti). * **Il peso delle parole e dei silenzi** (creare spazi sicuri dove nessuno si senta giudicato). <u>Attraverso tecniche digitali, artistiche, teatrali a scelta</u>: **Tecniche Digitali:** * **Narrazione, podcast**, reazione di brevi puntate audio in cui gli studenti intervistano sé stessi o ospiti esterni su ansie, scelte e futuro, imparando l'ascolto attivo e il montaggio sonoro. *** Diario** fotografico**.**

	*** Progettazione di caroselli** social, reel o manifesti digitali che smontano i falsi miti della perfezione e della performance costante. *** Mappa sonora emotiva** – *"Soundscape del Noi"*: Registrazione dei rumori, dei silenzi e delle voci dei luoghi vissuti dagli studenti per creare una mappa digitale interattiva del loro benessere e disagio quotidiano. * Altro … **Tecniche Artistiche e Visive** *** Manuali di sopravvivenza emotiva**. Creazione di piccole riviste cartacee con collage, illustrazioni e testi brevi su come affrontare lo stress, la solitudine o le decisioni difficili. *** Installazione partecipativa** – *"Il filo che ci tiene"*: Costruzione di un'opera muraria in uno spazio comune della scuola, dove ogni studente intreccia un elemento che rappresenta un proprio valore non negoziabile o un bisogno. * Altro … **Tecniche Teatrali ed Espressive (Corpo, Voce e Relazione)** *** Teatro dell'Oppresso –** *"Cambia la scena"*: Messa in scena di brevi conflitti quotidiani (pressione scolastica, esclusione, incomprensioni); il pubblico può fermare l'azione, sostituire un protagonista e sperimentare soluzioni alternative. *** Tableau Vivant** (Quadri viventi) **–** *"Corpi in equilibrio"*: Creazione di sculture umane statiche e silenziose per rappresentare stati d'animo complessi (es. il burnout, il sostegno reciproco, l'isolamento) senza usare le parole. * **Playback Theatre – *"La tua storia in scena"***: Uno studente racconta un episodio reale legato a un momento di crescita o difficoltà e un piccolo gruppo di compagni lo restituisce subito attraverso un'improvvisazione teatrale o musicale. * Altro … **16.30** Coffee & Bun (a cura degli studenti finlandesi) Cena e serata libere.
Mercoledì 10 marzo	**12.00 – 13.00** Pranzo alla mensa scolastica **13.30 – 15.30** Laboratorio di Biodanza (a cura dell'esperto/studente italiano)_2 ore **15.30 – 16.30** Lavoro in piccoli gruppi (max 4, 2 italiani+2 finlandesi): realizzazione concreta del tema e tecnica scelta precedente. **17.00** – **19.00** cena *"Italian Food Tasting & Music"* (a cura degli studenti italiani) Serata libera
Giovedì 11 marzo	**8.50 – 10.20** Laboratorio di Biodanza (a cura dell'esperto/studente italiano)_2 ore **10.30 – 12.00** Lavoro in piccoli gruppi (max 4, 2 italiani+2 finlandesi): realizzazione concreta del tema e tecnica scelta precedente. **12.00 – 13.00** Pranzo alla mensa scolastica Pomeriggio, Cena e Serata liberi
Venerdì 12 marzo	**12.00 – 13.00** Pranzo alla mensa scolastica **13.30 – 17.00** Attività all'aperto e in città (a cura degli studenti finlandesi) Cena e serata libera (cena staff e senior)
Sabato 13 marzo	Partenza (treno + volo)

PRESENTATION FINLAND

ERASMUS + Project KA122 ADU EUROPEAN UNION  

Adult Education – Dance of Life

MOBILITY PROGRAMME

From SUNDAY 7 MARCH to SATURDAY 13 MARCH 2027 (6 nights / 7 days)

Date	Activities
Sunday 7 March	Arrival and check-in at Hotel Anna – free evening and dinner
Monday 8 March	**8.50–11.50:** at EIRA school, welcome greetings and meeting with the students. Ice-breaking activities, guided tour of the school and the neighbourhood (led by EIRA students). **12.00 – 13.00** Lunch at the school canteen **13.30 – 15.30** Biodanza Workshop (led by the Italian expert/student) – 2 hours **15.30 – 17.00** Cooperative team-building activities (led by the Italian students) Free dinner and evening
Tuesday 9 March	Free morning **12.00 – 13.00** Lunch at the school canteen **13.30 – 15.30** Biodanza Workshop (led by the Italian expert/student) – 2 hours **15.30 – 16.30** Small-group work (max. 4 people: 2 Italians + 2 Finns): developing concrete ideas to work on over the following days. Linguistically balanced groups. <u>Topics to work on</u>: * **Psychophysical well-being and daily balance** (managing and overcoming stress, going beyond what is merely mandatory) *** The mind** (managing attention, sleep, and anxiety in the age of constant connectivity) * **Use of time** (the difference between wasting time and recharging your batteries) * **Emotions** (both the difficult ones to manage and the easy ones) *** Human growth, identity, and the future** (how to make important decisions when every path seems blurred) *** The art of failing well:** (turning failure and uncertainty into starting points) *"Try again, fail again, fail better" (Samuel Beckett)* *** Non-negotiable values** (discovering what truly matters to you before someone else decides it for you) *** The struggle of growing up** (accepting vulnerability as a strength rather than a flaw) *** Building community and authentic relationships** (connected yet lonely: why it is so hard today to build deep friendships and how to reverse the trend) * **Listening to understand, not to reply** (the foundations of empathetic communication and conflict management). * **The weight of words and silences** (creating safe spaces where no one feels judged). <u>Through digital, artistic, or theatrical techniques of choice</u>: **Digital Techniques:** * **Storytelling, podcasting**, creation of short audio episodes in which students interview themselves or external guests about anxieties, choices, and the future, learning active

	listening and audio editing. *** Photo diary**. * **Design of social media carousels**, reels, or digital posters that dismantle the false myths of perfection and constant performance. *** Emotional sound map** – *"Soundscape of Us"*: Recording the sounds, silences, and voices of the places experienced by students to create an interactive digital map of their daily well-being and discomfort. * Other … **Artistic and Visual Techniques** *** Emotional survival manuals**. Creation of small paper zines with collages, illustrations, and short texts on how to deal with stress, loneliness, or difficult decisions. *** Participatory installation** – *"The thread that holds us"*: Building a wall installation in a common area of the school, where each student weaves in an element representing one of their non-negotiable values or needs. * Other … **Theatrical and Expressive Techniques (Body, Voice, and Relationship)** *** Theatre of the Oppressed –** *"Change the scene"*: Staging short everyday conflicts (academic pressure, exclusion, misunderstandings); the audience can stop the action, replace a protagonist, and test alternative solutions. *** Tableau Vivant** (Living pictures) – *"Bodies in balance"*: Creating static, silent human sculptures to represent complex emotional states (e.g., burnout, mutual support, isolation) without using words. * **Playback Theatre – *"Your story on stage"***: A student shares a real-life episode linked to a moment of growth or difficulty, and a small group of peers immediately plays it back through theatrical or musical improvisation. * Other … **16.30** Coffee & Bun (hosted by the Finnish students) Free dinner and evening.
Wednesday 10 March	**12.00 – 13.00** Lunch at the school canteen **13.30 – 15.30** Biodanza Workshop (led by the Italian expert/student) – 2 hours **15.30 – 16.30** Small-group work (max. 4 people: 2 Italians + 2 Finns): hands-on development of the topic and technique chosen the previous day. **17.00 – 19.00** Dinner *"Italian Food Tasting & Music"* (hosted by the Italian students) Free evening
Thursday 11 March	**8.50 – 10.20** Biodanza Workshop (led by the Italian expert/student) – 2 hours **10.30 – 12.00** Small-group work (max. 4 people: 2 Italians + 2 Finns): hands-on development of the topic and technique chosen previously. **12.00 – 13.00** Lunch at the school canteen Free afternoon, dinner, and evening
Friday 12 March	**12.00 – 13.00** Lunch at the school canteen **13.30 – 17.00** Outdoor and city activities (led by the Finnish students) Free dinner and evening (staff and senior dinner)
Saturday 13 March	Departure (train + flight)