

KRISALIDI × PESSILOVER



Scopriamo la magia del nostro corpo con Mimì e Ginger



La tua guida completa
alla giornata insieme



Un'esperienza per bambini dagli 8 ai 10 anni
a cura della Dr.ssa Roberta Corti & della Dr.ssa Manuela Paroli





Benvenuti nell'avventura di Mimì e Ginger

Tutto quello che devi sapere per vivere al meglio la giornata insieme a noi.

Sei qui perché hai scelto di regalare a tuo figlio qualcosa di speciale. Non un corso. Non una lezione. **Un'esperienza** — quella che il corpo ricorda anche quando la testa dimentica.

In questo documento trovi tutto quello che ti serve: dove andiamo, cosa facciamo, cosa portare. Leggilo con calma e condividilo con il tuo bambino se vuoi — alcune parti possono aiutarlo ad arrivare già curioso e pronto.

In queste pagine: il Patto della Giornata, la lettera di Mimì e Ginger, la storia illustrata di Leo, e tutte le informazioni pratiche per la giornata.



Il Patto della Giornata

Prima di iniziare, ci fermiamo un momento. Tutti insieme — bambini, Roberta, Manuela, Mimì e Ginger. E ci diciamo queste cinque cose.

1

Non esistono emozioni sbagliate.

La rabbia, la paura, la tristezza, la vergogna — non sono nemici. Sono messaggi. Oggi impariamo a leggerli.

2

Il tuo corpo sa già tutto.

Non devi imparare niente di nuovo. Devi solo imparare ad ascoltare quello che dentro di te già c'è.

3

Ognuno va ai propri tempi.

Non c'è fretta. Non c'è gara. Non c'è modo giusto o sbagliato di vivere questa giornata. C'è solo il tuo modo.

4

Mimì e Ginger non giudicano mai.

Non sanno cosa vuol dire giudicare. Per loro sei perfetto esattamente come sei, adesso.

5

Quello che senti qui, ti appartiene.

Alla fine della giornata, avrai una Cassetta degli Attrezzi tutta tua. Per sempre. Nessuno te la può togliere.

Firmato: Roberta, Manuela, Mimì 🐾 e Ginger 🐾



La lettera di Mimì e Ginger

Caro bambino,

Ci hanno detto che stai per venire a trovarci. Ci chiamiamo **Mimì e Ginger**, e viviamo in un posto bellissimo — con tanto prato verde, aria fresca e qualche farfalla che a volte si posa sul naso e ci fa starnutire. 🌿

Non sappiamo ancora come sei fatto. Se sei un po' timido o super curioso. Se arrivi di corsa o piano piano, con le mani in tasca. Non importa — ci piacciono tutti i bambini, in tutti i modi.

Quello che sappiamo è che dentro di te ci sono cose bellissime. Emozioni grandi, sensazioni potenti, un corpo che sa moltissimo anche quando tu non lo sai ancora.

Noi ti aiuteremo a sentirle. Non con le parole — noi non siamo brave con le parole. Lo facciamo con il naso, con il calore, con la presenza. Quando staremo vicine a te, il tuo corpo lo sentirà. E quella sensazione — quella di essere al sicuro, visti, accolti — è la prima cosa che impareremo insieme.

Ci sono anche Roberta e Manuela. Loro sono umane, ma sono come noi: ti ascoltano davvero, non hanno fretta, e non ti giudicano mai.

Porta il frutto che ami di più. 🍎
Porta la tua copertina.
Porta te stesso — esattamente come sei.
Il resto viene da sé.

A presto,

Mimì e Ginger 🐾

(dettato a quattro zampe, scritto da Manuela)

La giornata di Leo

Una storia su Mimì, Ginger e la magia del nostro corpo. Puoi leggerla insieme al tuo bambino prima della giornata: lo aiuterà ad arrivare curioso e sereno.



Quel mattino Leo era già vestito da un'ora.
Ma la pancia gli faceva un po' male.

E se i cani
mi fanno paura?

Leo!
Sei pronto?



L'allevamento era in mezzo ai prati,
lontano dai rumori della città.

Vedi? È un
posto tranquillo.
Sei al sicuro.

...e se voglio
tornare a
casa?



Ad aspettarli c'erano Roberta e Manuela.
E due cagnoline.

Ciao Leo. Oggi non devi
fare niente di speciale.
Solo stare qui con noi.



Quando vide i cani, la pancia
di Leo si strinse. Il cuore
correva veloce.

Quella sensazione
si chiama paura.
Va bene sentirla:
non ti farà niente.



Intanto Ginger si avvicinò
piano piano. Da sola.



Si sedettero tutti
sull'erba, in cerchio.

Adesso senti l'aria
che entra... e che esce.
Nient'altro.



Leo allungò una mano. La pelliccia di Ginger
era calda e morbida.

...sei morbidissima.



E la pancia, piano piano, si aprì.

Ehi! Quella è
la mia mela!



Tieni la mano
morbida. Mimi si
fida di te.



Il naso di Mimi era freddo e bagnato.
Gli faceva il solletico sulla mano.

Non ho avuto
paura!







Come funziona l'arrivo

Il punto di ritrovo

Indirizzo del punto di ritrovo e orari esatti li trovi nella **email di conferma** che hai ricevuto dopo l'iscrizione. Il punto di ritrovo è anche il check-in.

Importante: al punto di ritrovo le dottoresse prendono in carico i bambini. I genitori li salutano lì e li ritrovano nello stesso punto a fine giornata.



La puntualità è importante

Inizio

Check-in al punto di ritrovo. Ti chiediamo la massima puntualità: la giornata inizia insieme e nessuno deve perdersi il primo momento.

Fine

I genitori tornano al punto di ritrovo per riprendere i bambini.

In caso di maltempo o imprevisti ti avvisiamo per tempo via email, con tutte le indicazioni.



Cosa portare



Pranzo al sacco

con il cibo preferito del bambino



Un frutto che ama

ci servirà per un'attività speciale durante la giornata



Una copertina

da stendere sul prato per le attività e il picnic



Abbigliamento comodo

adatto a stare all'aperto

Cosa faremo durante la giornata

La giornata è strutturata per essere vissuta, non seguita. Ogni attività nasce dall'altra, in modo naturale e giocoso.

La mattina

Arrivo, check-in, prime presentazioni. I bambini conoscono Mimi e Ginger nel rispetto dei tempi di ciascuno. Nessuna fretta. Nessuna forzatura. Le cagnoline guidano il ritmo.

Attraverso il contatto con loro, i bambini iniziano a sentire — letteralmente, nel corpo — cosa succede quando si è al sicuro, accolti, presenti. Il cuore che rallenta. Le spalle che scendono. Il respiro che si fa più lungo.

Nel corso della giornata

Attività sensoriali, momenti creativi e giochi esperienziali portano i bambini a esplorare le proprie emozioni dall'interno:

- ✓ Cosa succede nel corpo quando ci arrabbiamo — e perché è normale
- ✓ Come riconoscere la tristezza prima che diventi qualcosa di più grande
- ✓ Cosa accade quando ci sentiamo davvero al sicuro e rilassati
- ✓ Come usare il respiro e i cinque sensi per ritrovare calma e presenza

Il momento del picnic

Il pranzo insieme, sul prato, con Mimì e Ginger vicino. Il frutto che hai messo nello zaino servirà qui: un'attività semplice, concreta, che il bambino potrà ripetere a casa.

Il pomeriggio

Costruiamo insieme la  **Cassetta degli Attrezzi Magica**. Non è una metafora. È un insieme di strumenti reali — esercizi di respiro, ascolto sensoriale, piccoli rituali di riconnessione — che ogni bambino raccoglierà, proverà su di sé e si porterà a casa. Cose che sa fare da solo. A scuola, in camera, ovunque ne abbia bisogno.

A fine giornata

Restituzione ai genitori. Le dottoresse condivideranno brevemente com'è andata la giornata e cosa ha vissuto il gruppo.

A ogni bambino viene rilasciato un **attestato di partecipazione**.



Chi guida la giornata

Dr.ssa Roberta Corti

KRISALIDI

Biologa specializzata nel comportamento del corpo umano. Da anni accompagna adulti e bambini a riconnettersi con i segnali corporei delle emozioni attraverso il metodo Krisalidi.

Dr.ssa Manuela Paroli

PESSILOVER

Allevatrice specializzata in Pet-therapy, fondatrice di Pessilover. Mimì e Ginger sono state preparate per lavorare con i bambini in setting esperienziali, con rispetto dei tempi e delle individualità di ciascuno.

? Qualche domanda?

Scrivici a info@krisalidi.com

Ti rispondiamo entro 24 ore.

Se hai segnalato allergie, paure o note particolari relative a tuo figlio, le abbiamo già prese in carico. Se vuoi aggiungere qualcosa che non hai indicato al momento dell'iscrizione, scrivici **qualche giorno prima della giornata**.



A presto — non vediamo l'ora di condividere questa giornata con voi.

Dr.ssa Roberta Corti & Dr.ssa Manuela Paroli

KRISALIDI × PESSILOVER