

# Energy Breaks: In movimento anche in pausa

Le «Energy Breaks» sono delle pause che prevedono esercizi di concentrazione molto utili per mantenere ad alti livelli la capacità di assimilazione di bambini e adulti nelle circostanze più diverse.

Oltre alle ricreazioni scolastiche, anche le conferenze, i moduli e i seminari destinati a un pubblico adulto possono essere all'insegna del movimento, del rilassamento e della concentrazione.

Le «Energy Breaks» sono delle pause che propongono svariati esercizi che favoriscono tutti gli aspetti menzionati.



Foto: Sonja Treyer

## [Le nostre proposte](#)

---

Fonte: [Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**