

PROGETTO YOGA

Il progetto viene proposto dalla sig.ra Giovanna Allegretti, madre di due bambini di ISA 13, che ha già avuto un'esperienza positiva con il primo figlio riguardo a tale progetto, svolto dall'esperta Elena Marano.

Sarà rivolto ai bambini del secondo e del terzo anno, divisi in gruppi comprendenti al max 15 bambini ciascuno.

Ogni gruppo svolgerà, la mattina, 10 lezioni da 45 minuti ciascuna.

Si auspica che i bambini acquisiscano una maggiore consapevolezza del corpo e del respiro come strumento per gestire le proprie emozioni.

OBIETTIVI:

- migliorare la relazione col proprio corpo: viverlo nello spazio, assumere delle forme, insieme ai propri compagni, che spesso richiamano alla natura (il vento, l'onda, figure di animali);
- vivere, giocando, le emozioni che possono scaturire assumendo forme (asana) e gesti (mudra) di animali, che possono richiamare aspetti di forza, debolezza, simpatia, paura...;
- imparare a 'stare' in un luogo: saper stare fermi (asana), saper stare in ascolto di sé e degli altri;
- conoscere e sperimentare il respiro per imparare a gestirlo;
- sperimentare il 'controllo' e il 'lasciarsi andare';
- imparare a esprimere le emozioni del momento ascoltando i messaggi del corpo;
- integrare le diverse parti di sé (corpo, respiro, emozioni, mente);
- integrarsi per comprendere meglio l'integrazione con l'altro

ATTIVITA'

saranno proposte posizioni semplici della disciplina yoga (gli asana) tenute per pochi respiri nell'immobilità e movimenti corporei (le mudra) sotto forma di gioco, cercando di coinvolgere sia il gruppo nel senso di insieme sia ogni bambino individualmente. successivamente si proporranno posizioni più complesse, esercizi di ascolto delle sensazioni, verrà lasciato uno spazio per il feedback delle proprie sensazioni, graduale introduzione di pratiche di respiro e di rilassamento guidato adattate all'età

METODOLOGIA

Incontri basati su giochi e racconti, rilassamento e campitura di mandala

Esperta esterna: Elena Marano.

Sedi: scuole infanzia Sarzanello Marinella

Alunni coinvolti: circa 70 bambini di 4 e 5 anni