

## NOME DEL PROGETTO

# PROGETTO YOGA

## BREVE DESCRIZIONE GENERALE DEL PROGETTO

Il progetto viene proposto dalle rappresentanti di Sarzanello ( Allegretti, Guidarini, De Piccoli) e verrà svolto dall' esperta Elena Marano.

Il progetto sarà attuato nella scuola dell'Infanzia di Sarzanello.

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 60 minuti ciascuna.

## RISULTATI ATTESI

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

## DETTAGLI DEL PROGETTO : OBIETTIVI SPECIFICI, ATTIVITA'E METODOLOGIA

### 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 adatte all'età'.

### METODOLOGIA

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