

PROGETTO YOGA

PREMESSA

Studi scientifici hanno dimostrato gli innumerevoli effetti positivi che la pratica Yoga ha sui bambini in quanto diventa un prezioso strumento per prevenire e curare disturbi e disagi fisici e psichici. In un mondo sempre più veloce, lo Yoga diventa prezioso per aiutare grandi e piccoli a gestire l'ansia e lo stress che deriva dai continui stimoli ai quali siamo sottoposti.

OBIETTIVI

Grazie allo YOGA i bambini impareranno utili esercizi fisici e respiratori importanti per :

- Diventare più consapevoli del proprio corpo;
- Aumentare la sicurezza in sé stessi e l'autonomia;
- Imparare le tecniche per connettersi con le proprie emozioni e gestirle;
- Imparare a rilassarsi attraverso esercizi di respirazione consapevole.

METODOLOGIE E ATTIVITA'

Il compito dell'insegnante è quello di mettere questi principi nel cuore e nella mente del bambino attraverso giochi, favole, visualizzazioni e rilassamento.

TEMPI E DESTINATARI:

I tempi e i destinatari del progetto verranno decisi in primavera in base alle necessità dei bambini e alle risorse della scuola.



Scuola dell'infanzia Angelo Passerini

Via Paolo VI, 7

25073 Bovezzo (BS) Tel 0302711678