

### Agenzie

Centro Yoga Ambrosia

### Ordini scolastici

Nido,  
Scuola dell'infanzia,  
Scuola primaria

### Classi

Nido sez. piccoli,  
Nido sez. medi,  
Nido sez. grandi,  
Infanzia sez. 3 anni,  
Infanzia sez. 4 anni,  
Infanzia sez. 5 anni,  
Scuola prim. classe I,  
Scuola prim. classe II,  
Scuola prim. classe III,  
Scuola prim. classe IV,  
Scuola prim. classe V

### Anno scolastico

2024/25

# 498 - Yoga e gioca per crescere nel benessere

## Finalità

- Accogliere i bambini in uno spazio di calma, silenzio, pace, dove possono sentirsi sicuri accolti, amati, tranquilli, gioiosi, dove, con la fiducia, possono essere liberi di esprimere se stessi, le loro emozioni, i sentimenti, con il corpo, i movimenti, il respiro, la mimica, con suoni e le parole. Spazio per i loro bisogni e richieste.
- Motivare i bambini all'auto miglioramento, conoscendo se stessi, le sue azioni e reazioni nei diversi ambiti relazionali, di crescita e di gioco.
- Radicare in essi, i valori fondamentali, gentilezza, amicizia, uguaglianza, pace, amore, rispetto, resilienza, comprensione, compassione, nei confronti di se stesso, il gruppo, le maestre, la scuola, la famiglia, la natura e per poter apprezzare la semplicità e la genuinità della vita per meglio comprendere che basta poco per essere felici e soprattutto vivere in pace.
- Regolamentare e disciplinare in piacevolezza in modo che regole e disciplina siano accolti con grande entusiasmo e naturalezza.

Lascio ai bambini gli strumenti per conoscersi e riconoscersi, colmando i vuoti e sciogliendo i pieni, fisici ed emotivi, soprattutto lascio la capacità di ricontattare quello spazio di calma e pace, sperimentato a lezione, in ogni momento della giornata e della e della vita. Ogni individuo cresce e si evolve e trasforma esso stesso attivamente la lezione del singolo e del gruppo, fino raggiungere la famiglia.

## Referente

Cinzia Santandrea - tel. 393/5692865  
e-mail: cinziasantandrey@gmail.com

## Modalità di prenotazione

Adesione.  
Sarà il referente a contattare la scuola per concordare la data.

## Modalità di pagamento

Nel caso non si utilizzi il contributo del Comune è possibile pagare direttamente all'operatore che rilascerà regolare ricevuta.

## Note

Per la Scuola dell'Infanzia su richiesta è possibile inserire all'interno del progetto il percorso "Il massaggio del bambino" da parte di uno dei genitori e

il percorso "Yoga mamma e bimbo". In una lezione del percorso, a termine del progetto, possono essere coinvolti i genitori.

## Caratteristiche

**Titolo:** Incontro con i docenti

**Descrizione:**

E' previsto un incontro condotto dal referente per illustrare le finalità e le dinamiche del percorso.

**Dove:** A scuola

**Tempi:** 1 h

**Obbligatoria:** No

---

**Titolo:** Incontro e Laboratorio

**Descrizione:**

Le lezioni si evolvono di volta in volta per far crescere, insieme al lavoro individuale di ogni bambino, il lavoro del gruppo stesso. Condividere lo yoga con i bambini significa possedere uno straordinario linguaggio per accedere al loro mondo interiore comunicando con il corpo.

### NIDO INFANZIA

Sezione Lattanti: incontri con i genitori di massaggio infantile, incontri di "yoga bambini" nei quali l'operatore e le educatrici invitano il corpo dei bambini alle posizioni più semplici dello yoga, mantenendo il respiro completo, sciogliendo la muscolatura, equilibrando ritmi sonno-veglia e la peristalsi. Sono previsti momenti di gioco yoga con i genitori nelle lezioni prestabilite.

Sezione medi e grandi: in cerchio raccontiamo il nome e troviamo la nostra posizione nel Mondo e nello spazio, cantiamo la semplicità della vita, respiriamo giocando. Ci trasformiamo negli animali dello yoga e nei loro suoni. Giochi pertinenti alla lezione, all'attenzione, al respiro. Al termine di ogni lezione ci sarà spazio per il confronto, le risate e le richieste sempre numerose da parte dei bimbi. I genitori possono essere coinvolti nelle lezioni durante il percorso o al termine.

### SCUOLA DELL'INFANZIA

Sezione tre, quattro, cinque anni: In silenzio accompagno i bambini nella sala dello yoga, dove, come gocce di rugiada, nella stessa onda del mare, uno alla volta si accomodano nel loro tappeto nel cerchio dello yoga. Da subito inizio a dettare ritmi, tempi, pause e momenti di fermo, di trasformazione, di movimento e di respiro e già dalla seconda lezione sono già tutti pronti e attenti alle mie richieste in continua crescita ed evoluzione. La lezione si struttura in base alle competenze di ogni membro del gruppo. Ascolto ad occhi chiusi, i suoni, i silenzi, il cuore, il respiro. Gioco yoga di trasformazioni, sul racconto di fiabe, storie, racconti che parlano di natura, rispetto, valori. Canto di canzoni che cantano e seminano la semplicità della vita. Meditazione di confronto. Massaggio individuale, di coppia, di gruppo. Gioco finale, confronto ed espressione di ciò che provato nella pratica e domande e risate. Lezione finale a grande gruppo con le famiglie.

### SCUOLA PRIMARIA

1° 2° 3° 4° 5° classe: Il percorso si evolve di lezione in lezione durante le cinque annualità i bambini si auto regolamentano nell'ingresso in sala, si siedono in sequenza, chiudono gli occhi, già pronti all'ascolto.

Interiorizzazione, esercizio di respirazione, espressione delle proprie emozioni, ascolto della condizione e stato d'animo del momento. Gioco yoga. Meditazione di coppia o singola. Massaggio individuale, di coppia, di gruppo. Per lavorare sul rispetto, l'ascolto, la RELAZIONE, e il conoscersi occhi negli occhi. Gioco e ballo pertinente alla lezione. Riflessioni finali,

confronti, espressione dello stato emotivo, emozioni, al termine della pratica, condivisione.

Momento finale in cerchio con i genitori. Vengono spesso anche i nonni.

In tutti gli ordini e gradi, i bambini sono partecipanti attivi e insieme costruiamo ed evolviamo il percorso.

L'esperta fornisce a proprio carico il tappetino per ciascun bambino e il materiale necessario per la lezione.

**Dove:** A scuola

**Tempi:** 10 incontri di 1 h ciascuno

**Costo per classe:** 400 €

**Obbligatoria:** Sì

---