

Agenzie

Centro Yoga Ambrosia

Ordini scolastici

Nido,
Scuola dell'infanzia,
Scuola primaria

Classi

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

2022/23

487 - 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 sé 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 sé stesso, 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 sé 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: cinziasantandrea@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-1

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-1

Descrizione:

Le lezioni si evolvono di volta in volta per far crescere, insieme al lavoro individuale di ogni bambino, il lavoro dello stesso gruppo. 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 tate invitano il corpo dei bambini alle posizioni più semplici dello yoga, mantenendo il respiro completo e sciolta la muscolatura, equilibrando ritmi sonno-veglia, la peristalsi ecc. 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 i loro suoni. Giochi pertinenti alla lezione, all'attenzione, al respiro. I genitori possono essere coinvolti nelle lezioni durante in percorso o al termine. Al termine di ogni lezione spazio per il confronto, le risate e le richieste sempre numerose da parte dei bimbi.

SCUOLA DELL'INFANZIA

Sezione tre, quattro, cinque anni: In silenzio guido 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 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: 350 €

Obbligatoria: Sì
