Arte e Linguaggi

Linguaggi del corpo

Agenzie
Somantica Project

Ordini scolastici
Scuola dell'infanzia,
Scuola primaria

Classi
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
2025/26

493 - Una valigia piena di... yoga educativo

Finalità

In una società così frenetica, che richiede sempre maggiore velocità e meccanicità dei processi, attraverso lo Yoga possiamo fare ritorno alla lentezza, alla calma e alla consapevolezza, per favorire armonia e benessere, anche nelle bambine e nei bambini. Giocando con lo Yoga le/i bambine/i imparano a prendersi cura l'una dell'altro, acquisiscono una sensibilità di gruppo finalizzata all'ascolto e al reciproco sostegno in maniera inclusiva, creando una comunità nella quale ogni individuo ha la stessa importanza e valore. La proposta educativa viene presentata come un gioco, e si ispira a suoni ed elementi della Natura, promuovendone la conoscenza e il rispetto. Attraverso l'animazione e l'invenzione di storie, canzoni e filastrocche, si costruisce un ambiente che sviluppa e sostiene la socializzazione e la creatività, offrendo alle/i bambine/i la possibilità di esprimersi, confrontarsi e misurarsi con le diversità di ognuna/o in modo positivo e inclusivo. Le sequenze di movimento proposte, dai ritmi lenti e consapevoli, aiutano le bambine e i bambini a migliorare la coordinazione, l'equilibrio e l'elasticità, oltre che la concentrazione, il rilassamento e l'ascolto del proprio respiro.
Lo scopo è portare le/i bambine/i a compiere una trasformazione interiore che permetta loro di affrontare al meglio le difficoltà quotidiane.

Referente

Laura Bruni
promozionepazo@gmail.com
Tel. 347 0027693

Irene Raccanelli
Tel. 3400503825

Modalità di prenotazione

Adesione.
Sarà il referente a contattare la scuola per concordare le date.

Caratteristiche

Titolo: Incontro con i docenti

Descrizione:

Incontro con i/le docenti per presentare le attività.

Dove: Memo, viale J. Barozzi 172

Tempi: 6 novembre 2025 ore 17 - sala primo piano

Obbligatoria: No

Titolo: Laboratorio 1

Descrizione:

PICCOLO VIAGGIO INTORNO ALLO YOGA
Ogni incontro segue uno schema in fasi: l’esperta si presenta e invita le/i bambine/i a sedersi in cerchio. Viene aperta la Valigia dello Yoga, oggetto “magico” che contiene tutti gli strumenti e i materiali necessari all’attività. Con le classi della scuola dell’infanzia e 1°elementare viene presentato anche "Yoghino", personaggio/mascotte che fa da filo conduttore e spunto fantastico per la costruzione di nuove storie.
Il Cerchio di Apertura dà avvio al processo, per conoscersi e stimolare l'impegno nel Presente.
Ogni bambina/o si presenta passandosi il Bastone della Parola, dono che resterà poi alla classe come ricordo dell'esperienza fatta. In seguito, si intona insieme la Canzone dello Yoga alla quale seguono dei giochi di scarico per sciogliere le tensioni e attivare il movimento. Vengono poi proposti giochi di respirazione, rilassamento e piccole visualizzazioni, attività dedicate alla scoperta e all’ascolto del proprio respiro, per creare una condizione di stabilità interna e guidare al contatto con sé stessi. Si presentano poi le Asana, posizioni e posture statiche o dinamiche dello Yoga, eseguite singolarmente e in coppia, per permettere un contatto gioioso e consapevole con sé stessi e con gli altri, insieme ad altri giochi di contatto e divertenti massaggi. L’attività si conclude con il Cerchio di Chiusura, momento di condivisione libera, per riattraversare assieme l'esperienza.
Nelle pratiche proposte verranno rispettati i ritmi e tempi delle/i bambine/i nelle diverse fasi dell’incontro. Ogni incontro avrà una specifica tematica, quali ad esempio: la Natura e gli Animali, le Stagioni, i Colori, i Sensi, gli elementi Naturali.

Dove: Scuola, spazi esterni della scuola e - dove possibile - parchi e spazi pubblici.

Tempi: 5 incontri di 1 h ciascuno

Costo per classe: 225 €

Obbligatoria: No

Titolo: Laboratorio 2

Descrizione:

GRANDE VIAGGIO INTORNO ALLO YOGA
Ogni incontro segue lo schema in fasi del "piccolo viaggio". Attraverso questo percorso più lungo, si potranno approfondire le tematiche scelte, e le bambine e i bambini avranno maggiore opportunità di sviluppare le proprie competenze e la conoscenza di sé stesse/i, in armonia e in ascolto con le/gli altre/i e con l’ambiente che le/i circonda.

Dove: Scuola, spazi esterni della scuola e - dove possibile - parchi e spazi pubblici.

Tempi: 10 incontri di 1 h ciascuno

Costo per classe: 450 €

Obbligatoria: No