



PROGETTO: YOGA

PROGETTO YOGA

LUDICA COP. ONLUS

Lo Yoga rivolto ai bambini ha come scopo primario lo sviluppo integrale e armonioso della persona che si realizza con la presa di coscienza di sé sul piano fisico, emotivo e psichico; promuove e determina un rapporto più responsabile nella relazione con gli altri e con l'ambiente mediante la trasmissione di valori universali, quali la pace, la non violenza, il rispetto della natura e degli altri...

FINALITA'

Attraverso la pratica dello yoga, i bambini potranno:

- Stabilire una buona relazione con il proprio corpo, ponendo attenzione ad una corretta postura ed al coordinamento motorio
- Sviluppare capacità di controllo dei propri impulsi e delle proprie emozioni, attraverso attività fisiche e ludiche mirate a focalizzare la mente e la concentrazione
- Giungere alla percezione cosciente e al controllo dell'atto respiratorio
- Sperimentare il rilassamento per calmare stati di ansia e di stress e di liberare le energie creative
- Sviluppare immaginazione, creatività, apertura e ascolto come attitudine e strumento per affrontare le situazioni
- Acquisire migliore autocontrollo ed autodisciplina in un clima di fiducia, serenità ed armonia
- Migliorare la capacità di relazionare, di socializzare e di collaborare con gli altri
- Imparare ad essere più rispettosi e solidali, attraverso attività che stimolino la responsabilità individuale e del gruppo

MODALITA'

Il corso prevede un approccio ludico; le attività vengono offerte in modo propositivo e non impositivo, nel pieno rispetto delle esigenze di movimento e di socializzazione dei bambini. Vengono utilizzati vari linguaggi e canali sensoriali: l'espressività corporea, linguistica e figurativa, affinando le capacità di ascolto e producendo uno stato di tranquillità mentale che favorisce gli apprendimenti cognitivi. Le tecniche impiegate sono pratiche di Hatha Yoga, tecniche di espressione corporea, respirazione, mandala, tecniche di rilassamento guidato e tecniche di visualizzazione e concentrazione.

OBIETTIVI

- Agevolare la consapevolezza del corpo, particolarmente dello schema corporeo, della verticalità della colonna vertebrale e di tutte le sue possibilità di movimento.
- Favorire l'attenzione globale al respiro: scoperta delle varie fasi respiratorie, dei ritmi respiratori, dei contenuti espressivi del respiro.
- Stimolare l'attenzione e la concentrazione.
- Favorire la capacità di osservazione.
- Risvegliare e stimolare l'immaginazione e la creatività.
- Favorire l'auto-osservazione, l'auto-educazione e il rispetto di sé.
- Creare le condizioni per potenziare la fiducia in se stessi.
- Favorire il rispetto dei tempi, degli spazi, delle potenzialità di sé e degli altri.
- Nutrire i fondamenti per una vita di benessere, in pieno rispetto e stima di sé e degli altri.

EFFETTI

- Sviluppo di un corpo più armonioso, elegante, forte, resistente, elastico e vigoroso, armonizzando il sistema nervoso ed endocrino attraverso la strutturazione dell'apparato muscolo-scheletrico,
- Maggior consapevolezza e percezione dello schema corporeo
- Miglioramento della postura, dell'equilibrio, dell'elasticità che portano a movimenti agili, coordinati, sciolti ed eleganti.
- Riduzione delle tensioni, del nervosismo e dell'insonnia.
- Aumento dell'energia e della vitalità.
- Miglioramento della dinamica respiratoria; sblocco e rafforzamento della muscolatura respiratoria.
- Miglioramento della consapevolezza respiratoria, alleata nella gestione dello stress e delle emozioni.
- Accoglienza dell'alternanza dei ritmi, delle pause, di sé e degli altri.
- Riduzione dello stress e delle tensioni fisiche.
- Aumento della fiducia in se stessi, della capacità di autocontrollo e della serenità.
- Aumento della capacità di attenzione e concentrazione.

TEMPI

ciclo di 10 lezioni per ogni gruppo/classe, a cadenza settimanale, Durata singola lezione: 45 minuti
Date e orari: da mercoledì 28 febbraio 2018 a maggio 2018
9.00-9.45 1° gruppo sezione gialla
9.45-10.30 2° gruppo sezione gialla
10.30-11.15 sezione primavera

DESTINATARI

I bambini della sezione primavera (dai 2 ai 3 anni) e i bambini della sezione gialla (dai 3 ai 4 anni)