



ANTONELLA SOLIDORO

Operatrice Yoga e Doula

Progetto educativo didattico a.s. 2019/2020 scuola primaria e scuola dell'infanzia(da scaricare)

PROGETTO *Yogamare & Yogare* (GIOCARRE E AMARE LO YOGA)

Oggetto: PROGETTO GIOCARRE E AMARE LO YOGA.- Progetto educativo didattico a.s. 2019/2020 scuola primaria e scuola dell'infanzia

Responsabili ed esecutori del Progetto: **Antonella Solidoro**, (Doula ,Insegnante Yoga in Gravidanza e Post Parto, Istruttore Yoga e Operatore Yoga Bambini e famiglia).

Il **PROGETTO *Yogamare & Yogare*** si pone come obiettivo quello di :

- Far sviluppare al bambino la conoscenza di sé stesso sul piano corporeo, mentale, emozionale, spirituale.
- Potenziare la sua creatività e la fiducia in sé stesso.
- Insegnare l'importanza dell'ascolto di sé stesso e degli altri.
- Educare ai valori universali (amicizia, rispetto, coraggio...)

CONTENUTI DEL PROGETTO

Yogamare & Yogare è Amare e Giocare con lo Yoga per bimbi dai 3-12anni. E' un accompagnare il tuo bambino nel suo cammino di crescita riportando equilibrio sano tra impegni, divertimento e relax, per mezzo del movimento, del respiro e del gioco. Il giocare diventa un modo per sperimentare la gioia, la natura della nostra anima. Questa gioia sviluppa un atteggiamento generoso, la stima degli altri e il rispetto del pianeta.

Yogamare & Yogare un metodo allegro e piacevole per potenziare la creatività, la fiducia, l'ascolto di sé e degli altri, educare ai valori universali e alla consapevolezza.

Giochi, attività espressive, visualizzazioni e meditazioni adatte al bambino per trasformare il momento di condivisione in un istante pieno e perfetto.

BASI TEORICHE DEL GIOCA YOGA BAMBINI

- ***Giochi attivanti**

- Giochi con le Carte di Luce del Piccolo Yogi (***Arathi Sabrina Giannò**, autrice della Carte di Luce "Il Piccolo Yogi", edizioni Ananda) per sviluppare creatività, calma, concentrazione, cooperazione.

- ***Attività espressive** (piccole drammatizzazioni, mantra, canti, attività artistiche)

***Visualizzazioni e meditazioni** adatte al bambino per sviluppare pensiero positivo, presenza, consapevolezza.

- ***Condivisioni.**

*** Giochi attivanti**

Giochi interattivi con i bambini per momenti di divertimento e relax, giochi di cooperazione, giochi di ascolto e di apprendimento.

***Chi è Arathi Sabrina Giannò** (Mio formatore come *Operatore Gioca Yoga Bambini*)

ARATHI SABRINA GIANNO'

Insegnante e autrice vive e insegna a Roma. Mamma e nonna felice di due nipotini, è stata da sempre attratta dallo yoga e dalle terapie olistiche e pratica Shiatsu da più di 20 anni. Il suo grande amore per lo yoga e la sua assidua ricerca del benessere globale della persona, nelle sue componenti fisiche, mentali e spirituali, la porta a conoscere gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, di cui diventa discepola nel 2007. A Roma insegna Ananda Yoga per adulti, yoga pre e post parto, yoga mamme e bebè e yoga per bambini. Appartiene al team di insegnanti dell'Accademia europea di Ananda Yoga, nei pressi di Assisi. (www.anandayoga.eu)

***Attività espressive**

Servono a sollecitare la creatività dei bambini e aiutarli ad esprimere sentimenti, emozioni e pensieri.

***Visualizzazioni e meditazioni**

Autorevoli ricerche scientifiche, dimostrano che meditare regolarmente riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Questo migliora la capacità nel bambino di mantenere uno stato emotivo forte, tollerando le emozioni negative e riconoscendo il valore di quelle positive. Ciò riduce l'ansia e la paura. La meditazione focalizza l'attenzione sul presente, invitando a concentrarsi su alcune variabili *corporee, sensoriali e mentali*. L'intento è concedersi una pausa, ricreando un "angolo di pace" in cui il bambino trova rifugio, senza permettere ai pensieri di introdursi come piccoli folletti dispettosi. Come ogni pratica, la meditazione va esercitata e ripetuta Solo così può diventare una sana abitudine che consentirà di entrare in se stessi e di sentire ciò di cui hanno bisogno. In molti paesi tra cui Stati Uniti, Canada, Paesi Bassi, Israele, la

meditazione occupa una parte importante nel piano di sviluppo dei bambini, tanto da essere introdotta nel curriculum scolastico; questo spazio ha portato all'intera comunità ottimi risultati, tra cui, il miglioramento delle prestazioni scolastiche, l'aumento dell'attenzione, la diminuzione dei casi di bullismo e la relativa attenuazione di comportamenti aggressivi e ipercinetici.

***Condivisioni**

Lavorando in gruppo i bambini potranno conoscere la soddisfazione che deriva dal collaborare con gli altri, nel rispetto dei tempi di ognuno accettando le differenze. Il momento di condivisione si trasforma così in un istante pieno e perfetto.

PIANIFICAZIONE TEMPORALE

7 o 10 incontri 1 a settimana, ognuno della durata di 45 minuti 1 ora circa (fascia 5 - 7 / 8 - 11 anni); per questa fascia d'età , il numero massimo di alunni costitutivo delle classi potrà essere di 15 iscritti, se lo supera il gruppo verrà diviso in due; per la (fascia 3 – 4 anni) il numero massimo di alunni costitutivo delle classi è di 8 bambini se lo supera il gruppo verrà diviso in due. **E' richiesta la presenza dell'insegnante di plesso durante tutta l'attività yogica proposta.**

SPAZI E MATERIALI

Le attività proposte dovrebbero essere svolte in palestra o in un'aula dedicata in modo tale da creare un ambiente "altro" rispetto a quello in cui si svolge la normale attività scolastica, oltre a permettere di mantenere la giusta concentrazione. L'insegnante di yoga metterà a disposizione dei bambini diversi materiali durante gli incontri.

PREVENTIVO SPESE

- > I costi verranno concordati con le insegnanti ed eventuale comitato di gestione / plesso.
- > possibilità di fatturare alla scuola
- > saldo totale entro il termine del laboratorio

DOCUMENTAZIONE FINALE

Al termine del laboratorio didattico verranno consegnati alle insegnanti:

- cd con documentazione fotografica
- relazione scritta sulle attività svolte, i risultati raggiunti

- valutazione complessiva del percorso (in modalità da concordare con le insegnanti).

Contatti: Tel. Cellulare 349 6105546 Tel.fisso 0423542334 e-mail:solidoro.antonella@libero.it sito:
www.doulaantonella.it.