

AMARE LO YOGA

“Educare non è ammassare informazioni e il suo fine non è la ricerca di una carriera, è un mezzo per sviluppare una personalità pienamente integrata per permettere all’individuo di realizzare gli ideali di vita che si prefigge.

Educazione è tirar fuori da dentro di ognuno di noi le più alte e sublimi qualità, è un allenamento all’arte di vivere.”

**SRI PARAMAHAMSA SATYANANDA
SARASWATI**

IMPARARE AD IMPARARE

Progetto educativo didattico a.s. 2023/2024 scuola primaria e infanzia

Responsabili ed esecutori del Progetto

Antonella Solidoro

Doula / Insegnante Yoga/Istruttore Mindfulness /Facilitatore Naturetherapy)



ANTONELLA SOLIDORO
Operatrice Yoga e Doula

OBIETTIVO

- 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

Una scuola a misura di bambino e ragazzo.

Amare lo Yoga è una pratica yoga per bambini dai 3 ai 12 anni inserita nell'orario scolastico, dove il bambino trascorre metà della giornata, del suo tempo.

-

Attraverso un metodo allegro e piacevole potenzierà la sua creatività, la fiducia, l'ascolto di sé e degli altri, la sua indipendenza e originalità. Questo riporterà un equilibrio sano nel suo cammino di crescita, educandolo ai valori universali e alla conoscenza di sé, al fine di creare una società migliore.

-

Le basi teoriche di questo metodo si sviluppano attraverso giochi, attività espressive, visualizzazioni e meditazioni adatte al bambino, rendendo il momento di condivisione un istante pieno e perfetto. Amare lo Yoga è uno strumento utile per l'educazione globale del bambino, in cui c'è bisogno di tutto l'impegno di insegnanti ed educatori.

BASI TEORICHE

• Giochi attivanti

Giochi interattivi con i bambini per momenti di divertimento e relax, giochi di cooperazione, giochi di ascolto e di apprendimento (utilizzo della parola e dei canali sensoriali del corpo udito, olfatto, tatto).

Giochi con le Carte di Luce del Piccolo Yogi per sviluppare creatività, calma, concentrazione, cooperazione.

• Attività espressive

Servono a sollecitare la creatività dei bambini e aiutarli ad esprimere sentimenti, emozioni e pensieri (piccole drammatizzazioni con uso di favole, mantra, canti, attività artistiche).

Le storie con il linguaggio metaforico raggiungono la mente ed il cuore dei bambini, rispondendo ai loro quesiti ed offrendo modelli di comportamento.

• Visualizzazioni e meditazioni

Adatte al bambino per sviluppare pensiero positivo, presenza, consapevolezza.

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 20 minuti; per questa fascia d'età (dai 3 anni) il numero massimo bambini 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

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