



## PROGETTO GIOCO YOGA BAMBINI SCUOLA MATERNA

### COS E' LO YOGA PER I BAMBINI:

Lo Yoga, attraverso le sue varie posture aiuta a ristabilire equilibrio fisico e mentale e a sviluppare maggiore consapevolezza, l'autostima e la conoscenza del sé. Aumenta la capacità di rilassarsi e concentrarsi meglio, permette di respirare correttamente aiutando l'equilibrio tra corpo e mente.

I bambini generalmente hanno dei tempi di attenzione brevi, l'abilità dell'insegnante sta nello stimolare l'interesse e la curiosità del bambino rendendo gli esercizi divertenti. Una delle forze dell'approccio yogico nell'educazione è la capacità di adattarsi alla situazione, di rispondere agli stimoli con modalità e contenuti il più possibile in sintonia alle esigenze del gruppo e dei singoli.

Lo Yoga aiuta a far emergere le potenzialità del bambino e la loro espressione, in questo senso lo Yoga educa e non impartisce istruzioni o regole. Favorisce la socializzazione, sviluppa il rispetto verso gli altri e verso l'ambiente circostante.

Aiuta inoltre ad abbassare i livelli di stress, le tensioni, è di valido aiuto a bambini sia introversi, perché aiuta a interagire con gli altri e crea una connessione, ma anche i bambini rabbiosi o iperattivi, proprio perché fa uscire sentimenti repressi o nascosti e aiuta a lasciarsi andare.

È inoltre un valido aiuto per aumentare la concentrazione e la memoria

### PROGETTO ED INSEGNANTE

5 incontri settimanali, per il gruppo mezzani + 3 incontri per il gruppo grandi. con partenza Marzo 2023 Per un monteore totale di ore 24 ore:

Euro 30.00/ a lezione netti

Totale costo progetto euro 720.00

Gli incontri saranno gestiti dall'insegnante Silvia Iolanda Mattina, diplomata a Dicembre 2016 come insegnante yoga bambini con metodo Balyayoga con certificazione CSEN/CONI. Specializzazione in yoga genitori-figli, metodo Balyayoga, conseguita a Gennaio 2018. Specializzazione in yoga nido, metodo Balyayoga, conseguita a Settembre 2019

### METODO E OBIETTIVI

**Le asana:** sono pensate per i bambini e sono diverse da quelle per adulti; , hanno nomi divertenti che stimolano nel bambino la creatività.

La lezione tipo spazia da momenti dinamici a momenti più tranquilli, in modo da accompagnare il bambino in maniera naturale attraverso libera espressione della sua vivacità e un ascolto più profondo di sé

La lezione parte con una serie di esercizi di gioco per "riscaldare il corpo" e liberare le tensioni, conseguentemente le posture vengono fatte fare in correlazione ad una storia raccontata dall'insegnante e sono un momento ludico, di concentrazione ma anche di gioco.

Si finisce con una parte finale di rilassamento:

- Massaggio da parte delle maestre (a piedini o manine o fronte) o di automassaggio ai piedini a coppie di bambini , la fase di rilassamento è accompagnata da una musica rilassante .
- Rilassamento
- Canti, o danza dei mudra (movimento con le dita delle mani che stimolano la coordinazione motoria degli arti superiori ed il rilassamento )

Si può chiudere la lezione con una parte finale "artistica" dedicata alla colorazione o al disegno di quello che si è affrontato nella lezione ( per i più piccoli saranno delle schede prestampate da colorare, per i più grandi un disegno della parte preferita della storia di asana)

## APPROFONDIMENTI

**Respirazione:** per i bambini è importantissima ed il metodo ne prevede l'insegnamento attraverso semplici esercizi, sempre ludici (esempio la respirazione a palloncino o la barchetta sulla pancia)

I piccoli, così, imparano consapevolmente l'importanza di una corretta respirazione

**Meditazione e rilassamento:** il percorso dello yoga per bambini, non è solo un insieme di esercizi motori più o meno difficili, ma ha il fine di migliorare la conoscenza del proprio Sé, attraverso un lavoro di concentrazione ed interiorizzazione.

La meditazione, anche se per i bambini è limitata a pochissimi minuti, ha lo scopo di favorire questi due processi. Sul piano pratico tutto questo si traduce in una maggiore ascolto del proprio corpo, una riduzione dello stress e dell'ansia, una migliore concentrazione e focalizzazione sulla risoluzione dei problemi, una diminuzione dell'aggressività e un miglioramento della socializzazione. Per questo lo yoga diviene un percorso psico-fisico che aiuta i bambini nella loro crescita.

**Attività creative e fantastiche:** Fantasia e creatività sono al centro dello sviluppo psichico del bambino: attraverso i disegni e attività manipolative, l'intelligenza del bambino viene stimolata al bello e alla capacità di espressione delle emozioni e degli stati d'animo, che emergono dopo il percorso di interiorizzazione. Le storie raccontate, inoltre, traducono in pensieri le stesse emozioni, fornendo ai bambini appropriati strumenti di conoscenza.

We yoga ssd arl  
Piazza Risorgimento 1-21, 20841 Carate B.za (MB)  
PI/CF 12494590966

COORDINATE BANCARIE PER PAGAMENTO:

Intestazione: WE YOGA SSD AR.L.

IBAN: IT471084305150000000975602

B.C.C DI CANTU' – FILIALE MARIANO COMENSE

Contatti:  
Sonia Perego 3347669750

