



LABORATORIO YOGA BAMBINI/E

CADIAI
COOPERATIVA SOCIALE

PRESENTAZIONE: *“Yogare per Crescere”*

PREMESSA:

"...Il loro canale di comunicazione con il principio spirituale della vita è ancora integro e nel loro meraviglioso universo tutto è vivo e ha una soggettività e anima..." (Morelli, 2008)

“Per uno sviluppo sano un bambino necessita di amore, di protezione, di un'alimentazione appropriata e di tanto movimento”.

“Lo Yoga favorisce una crescita sana ed equilibrata dei bambini, poiché coinvolge in modo armonioso corpo, cuore e mente. “

A partire da questa premessa, nasce nella nuova Casa delle Abilità a Calderara di Reno un percorso rivolto ai bambini di 5 e 6 anni, nella fase di cambiamento. L'esperienza dello yoga viene ripetuta una volta la settimana per un tempo di circa 45 minuti con un gruppo massimo di 10 bambini alla volta.

OBIETTIVI GENERALI

- agevolare la consapevolezza del corpo,
- stimolare l'elasticità e l'equilibrio del corpo,
- sviluppare la consapevolezza del respiro
- riconoscimento e riproduzione di posizioni yogiche che rappresentano animali o piante

Con questa nuova iniziativa "Yogare per Crescere": i bambini avranno la possibilità di scoprire e migliorare la conoscenza del proprio corpo, divertirsi nel movimento, ampliare le loro potenzialità espressive e creative favorendo un'evoluzione armonica anche nei più piccoli. Si proporranno loro giochi che favoriscano la percezione del corpo e del proprio respiro, che aumentino la fiducia in se stessi e nel gruppo, i bambini avranno la possibilità di scaricare le tensioni ed esprimere le proprie emozioni, migliorare la propria stabilità fisica e psichica.

Grazie al gioco creativo, l'animazione, la costruzione e l'invenzione di storie si possono costruire situazioni nelle quali è possibile sviluppare la socializzazione, l'autostima, la creatività, offrendo ai bambini la possibilità di esprimersi, confrontarsi, misurarsi con le diversità di ognuno.

Il bambino sarà al centro del nostro progetto e verranno sempre rispettati i suoi interessi, i suoi tempi individuali e le sue modalità d'interazione.

METODOLOGIA:

Ogni Incontro ha la durata massima di 45 minuti e si struttura come segue:

- Creare un cerchio: che permette a tutti i bambini di essere inclusi, partecipi.
- Mantra d'apertura
- Rappresentazioni di diverse posizioni yoga in un contesto di giochi e storie narrate.
- Tecniche di rilassamento e respirazione adattate alla loro età.
- Breve atelier che potrà essere pittorico, musicale, teatrale o narrativo che potrà essere proseguito anche in altri momenti.
- Mantra di chiusura cantato
- Tutte le lezioni sono accompagnate da musica rilassante per stimolare tutti i sensi.

ORGANIZZAZIONE:

Per questa esperienza di approccio alla disciplina dello yoga è necessario uno spazio tranquillo e indisturbato, dove poter utilizzare musiche dolci e rilassanti o riproduzioni dei suoni della natura, ricreando un'ambiente familiare in cui poter esprimersi liberamente senza interruzioni.

DOCUMENTAZIONE:

Alla fine del percorso verrà rilasciata una piccola documentazione fotografica: raccolta di storie e di disegni.

Sono previsti due gruppi il Giovedì:

Gruppo A: 16:30-17:30 per la fascia 3-6 anni

Gruppo B: 17:30-18:30 per la fascia 7-12 anni

Sono previsti 10 incontri

Costo Intero Percorso: Residenti Comune di Calderara: €.110,50 iva inclusa
Non Residenti €.130,00 iva inclusa