

## Progetto EducaYoga

**PROGETTO:** *“Giochiamo con lo yoga, mi diverto!”* laboratorio per alunni della Scuola dell’Infanzia e scuola primaria

**BISOGNI FORMATIVI:** Contribuire al miglioramento del percorso formativo del bambino promuovendo la ricerca di armonia per un benessere completo.

**OBIETTIVI:** Creare le condizioni adatte ad esplicitare un’azione educativa che fornisca al bambino gli strumenti necessari per divenire *“protagonista attivo”*

### FINALITA’:

1. La pratica delle posizioni yoga (asana) verrà scoperta seguendo i ritmi dei bambini. Attraverso giochi e interpretazioni di favole i bambini conosceranno, divertendosi, un mondo nuovo e meraviglioso. Scopriranno l’importanza del respiro, dei movimenti lenti e del rilassamento.
2. Promuovere l’ascolto di sé: far conoscere il proprio corpo. Promuovere attività non competitive, attraverso giochi che accompagnano i bambini verso la “sana competizione”.
3. Stimolare la concentrazione, l’apprendimento, la memoria, la creatività, la forza di volontà e l’autostima.
4. Promuovere la gestione delle emozioni attraverso la scoperta del proprio canale preferenziale di espressione artistica (disegno, musica, danza,)
5. Insegnare a recuperare forza, calma e autocontrollo nel momento del bisogno.
6. Favorire la socializzazione, la condivisione e l’empatia.

### METODOLOGIA:

- Tecniche di Yoga: yoga e mudra, Yoga e Mandala, favole e Yoga, Yoga della risata; Ayurveda e Yoga, Naturopatia e Yoga
- Laboratori di espressione artistica: disegno, musica, danza, interpretazione corporea.

**DESTINATARI:** Alunni della Scuola dell’Infanzia, Scuole Primarie

**RISORSE UMANE NECESSARIE:** **Insegnante in possesso del Diploma Magistrale anno 1996/1997.** Operatore Olistico con competenze yogiche per l’Infanzia e Naturopatia Infantile.

### RISORSE STRUMENTALI:

- Strumenti e attrezzature per la pratica dello Yoga;
- Materiali vari per l’espressione artistica: fogli, colori, musica, immagini ecc.

**METODOLOGIA DI VALUTAZIONE:** Osservazione diretta delle dinamiche individuali e di gruppo; stesura di una relazione finale da parte del conduttore del gruppo (dove richiesto).

Al termine del progetto verrà organizzata una lezione con i genitori per far conoscere, a loro, ciò che si è fatto durante il progetto e, rendere i bambini conduttori e “responsabili” della lezione.

I bambini diventeranno insegnanti di yoga e faranno divertire i propri genitori che, muniti di antiscivolo, dovranno ascoltare i più piccoli e mettersi in gioco diventando bambini per un giorno.

**CONSIDERAZIONI:** Le motivazioni che mi hanno spinto a progettare molti laboratori per bambini della scuola dell'infanzia e primaria, si basano sul desiderio di poter offrire a loro un piccolo seme, *accompagnarli verso la scoperta* dei propri bisogni.

Come disse Maria Montessori: "EDUCARE è aiutare la vita ad incamminarsi nelle ampie e sempre nuove strade dell'esperienza con spirito di gioia, di fratellanza, di desiderio di bene, di responsabilità" a farli diventare degli adulti *migliori*, capaci di instaurare relazioni umane basate sul rispetto reciproco e l'empatia.

Ho avuto la fortuna di poter crescere attraverso questi progetti. Da anni li organizzo e i miei più grandi maestri sono proprio stati i bambini. A volte mi capita di rileggere le interviste che faccio a loro alla fine dell'anno scolastico e, ogni volta mi emoziono.

Sono progetti che vanno vissuti, non ho la presunzione di insegnare nulla ma, di condividere momenti preziosi.

#### **CONTATTI:**

Gioria Sara: **Diplomata presso l'istituto Magistrale**, Insegnante in possesso della specializzazione nella didattica differenziata Montessori per insegnanti di scuola primaria, Naturopata Infantile e insegnante di yoga per bambini (da 0 fino a 10 anni), insegnante di Tecniche Ayurvediche, Operatrice Olistica