

PROGETTO YOGA

Scuola dell'Infanzia Paritaria Santa Chiara

Gli incontri di yoga puntano sull'esercizio inteso come gioco o fiaba, attraverso le quali forme il bambino riesce a maturare competenze cognitive, affettive e sociali, sperimentando emozioni e sensazioni in una sfera ludica che poi saranno di grande aiuto nell'affrontare analoghe situazioni e percezioni della realtà, le quali verranno vissute con maggiore padronanza di sé e del proprio mondo interiore, sentendosi così più sicuri e centrati.

OBIETTIVI

Favorire la concentrazione e il rilassamento muscolare e emozionale
Ascoltare il proprio corpo e come risponde
Affinare l'esperienza corporea
Stimolare la coordinazione motoria

TEMPI E DURATA

Da Ottobre a Maggio

Una volta alla settimana per una durata di 50 minuti circa

MODALITÀ

Giochi respiratori per :
attivare una respirazione consapevole (potenziamento del diaframma,
torace e polmoni)
Controllare il soffio
Coscienza dei segmenti corporei
Il saluto del sole
Asanas (posizioni del corpo)

DOVE?

In salone

