

# **Corso facoltativo pomeridiano di Yoga**



**“Emozioni in gioco”**

## **INTRODUZIONE:**

Yoga è una filosofia di vita che si ispira all'armonia e all'unità di tutte le componenti dell'essere: spirito, mente e corpo.

I benefici dello Yoga Educativo per bambini sono considerati come uno dei metodi di sviluppo armonico dell'intera personalità di ogni singolo individuo.

Il bambino è l'essere in formazione per eccellenza, in continua ricerca del suo divenire.

Lo Yoga appare uno strumento idoneo affinché mediante un lavoro di interiorizzazione profonda e con l'ausilio del gioco, quale attività di esteriorizzazione, possa esprimere al meglio il proprio potenziale e vivere un'esperienza di condivisione e introspezione, di relazione e di conoscenza di sé.

L'essenza del programma è offrire al bambino la possibilità di sperimentarsi e sperimentare le proprie emozioni.

Il programma è molto pratico e associa il divertimento del gioco con e senza musica, all'educazione e alla percezione del sé.

I bambini si troveranno in un luogo dove si sentiranno sicuri, accettati, incoraggiati e amati.

È un corso che parla alla natura essenziale del bambino che è movimento, attività e creatività.

## **FINALITA' E OBIETTIVI:**

- ❖ Favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo
- ❖ Migliorare la capacità di scambio e di comunicazione attraverso la conoscenza del proprio corpo, l'ascolto di sé e delle proprie emozioni
- ❖ Aumentare la consapevolezza corporea
- ❖ Migliorare l'autostima
- ❖ Educare al silenzio
- ❖ Sviluppare la percezione dello spazio
- ❖ Condividere emozioni
- ❖ Migliorare la capacità di coordinamento
- ❖ Incrementare la concentrazione

*Referente del progetto:*

Daniela Primavera istruttore nazionale coni e insegnante qualificata di Kundalini Yoga e Childplay Yoga.

*Calendario incontri:*

mezzani e grandi ogni martedì pomeriggio dalle ore 16.00 alle ore 17.00

12 incontri in totale

Scuola dell'Infanzia "Santi Martiri Anauniani"  
Via Venezia 11 - 20025 Legnano (MI) – Tel. 0331/548551  
[www.infanziasantimartiri.it](http://www.infanziasantimartiri.it)