



## Yoghiamo

### ◊ YOGA BIMBI ◊

Lo Yoga è un'antica disciplina indiana che mira all'integrità psicofisica dell'essere umano. Tramite una significativa esperienza corporea, fatta di esercizi fisici e respiratori, aiuta ciascuno a conseguire un armonico sviluppo di tutte le sue componenti: fisiche, emotive e mentali.

Le tecniche yoga, proposte in modo ludico, si rivelano coinvolgenti e danno sostegno alla creatività e alla possibilità di espressione. Tale pratica dinamica, ma mai spossante e competitiva, può influire positivamente sullo sviluppo cognitivo del bambino.

### Lo yoga favorisce e promuove

- ◊ l'acquisizione di maggiore consapevolezza di sé e dell'altro
- ◊ l'espressività in ogni sua dimensione attraverso i diversi tipi di linguaggio
- ◊ la scoperta dello spazio interiore ed esteriore e il suo rispetto
- ◊ l'autonomia e l'autostima dei bambini
- ◊ la collaborazione ed il mutuo aiuto tra i compagni
- ◊ le capacità di condivisione; abitua a conoscere i tempi e le regole per esprimere sia le proprie emozioni che i propri punti di vista, rispettando gli altri.

◊ la gestione positiva delle conflittualità che possiamo incontrare nel gruppo

◊ l'introspezione e il silenzio

**L'INSEGNANTE: ZAIRA ROSA**

Ha conseguito il diploma all'Istituto Magistrale L.R.: Quinquennio Sperimentale Socio-Psico Pedagogico presso l'Istituto Maria Ausiliatrice di Vallecrosia. Ha conseguito il diploma di Insegnante di yoga presso l'Associazione "Scuola Yoga Pramiti" di Ventimiglia dove dal 2007 conduce un corso di introduzione allo yoga per bambini. Ha approfondito l'insegnamento dello yoga per bambini in India e in Italia e con il corso di postformazione per insegnanti yoga, intitolato: « Lo yoga a scuola e nelle istituzioni educative: aspetti didattici, pedagogici e organizzativi »; organizzato da Archetipo D'oro-Associazione di studi psicologici Junghiaani e disciplina yoga di Genova. Dall'anno 2009 insegna yoga nelle scuole dell'Infanzia e nelle scuole Primarie dell' Istituto Comprensivo della Val Nervia e nel Secondo Circolo di Ventimiglia.

**L'INSEGNANTE: MARIA ELENA GUGLIELMI**

Ha conseguito il diploma all'Istituto Magistrale L.R.: Quinquennio Sperimentale Socio-Psico Pedagogico presso l'Istituto Maria Ausiliatrice di Vallecrosia.

Docente di scuola primaria da circa 20 anni, da diversi anni pratica POWER YOGA.

*QUALCHE INDICAZIONE PRATICA...*

- ❖ Vestirsi comodi.
- ❖ Fare una merenda leggera prima di venire.
- ❖ Portare una borraccia con acqua da bere.
- ❖ Portare un tappetino o un telo spesso per la pratica.
- ❖ Se per cause di forza maggiore non si può partecipare in presenza si potranno svolgere le lezioni on-line.

**Aprire il cuore e liberare la mente per intraprendere questo bel viaggio insieme!!  
Namaskara yoghini!!**



*Ministero dell'Istruzione*



**UNIONE EUROPEA**  
Fondo sociale europeo  
Fondo europeo di sviluppo regionale