



COS'E' LO YOGA PER BAMBINI

E' un'idea diffusa che lo yoga sia una scienza occulta, una religione od uno sport pensando si riduca alla pura esecuzione di posture ed esercizi fisici. Niente di tutto ciò. Lo yoga è integrazione di corpo, mente e spirito, agisce sul piano affettivo, relazionale, comportamentale e creativo. Agisce sul respiro, sul sistema endocrino e circolatorio, sul modo di rapportarsi con se stessi, gli altri e l'ambiente. Aiuta a sviluppare facoltà mentali latenti e a realizzare il proprio potenziale creativo.

L'approccio allo yoga per bambini è un approccio ludico che unisce il movimento corporeo a tecniche di autocontrollo ed auto conoscenza. Non si tratta di mostrare particolari capacità, ma di ascoltare il corpo, il respiro, la voce, il silenzio.

COME SI SVOLGE L'ATTIVITA'

L'attività si svolge in contesto narrativo e di gioco, dove i bambini potranno eseguire e giocare con le Asana. Gli incontri si articolano secondo uno schema definito:

Il cerchio: momento di condivisione iniziale e saluto

Il gioco: che varia in base all'obiettivo del momento

La pratica: asana

Rilassamento/meditazione: giochi di consapevolezza e per imparare a conoscere il proprio respiro, ascolto del silenzio

Creatività: uso del disegno libero, mandala da colorare

Condivisione finale: saluto

ATTIVITA' DURANTE LA PRATICA

Pranayama: respiro. Attraverso il gioco si favorisce l'attenzione al respiro ed alle emozioni.

Asana: posizioni, molte delle quali imitano animali o elementi della natura, come: albero, vana, foglia, gatto... Aiutano l'equilibrio, stimolano la curiosità, la fantasia e l'immaginazione, migliorano la flessibilità, il coordinamento e a ridurre stress e nervosismo.

Mudra: gesti delle mani e delle dita utili all'attivazione ed al rafforzamento dei processi cognitivi (apprendimento scolastico)

Musica, danza, canti e mantra: dai bambini conosciute come le parole magiche, in quanto donano armonia, equilibrio e senso di leggerezza, suono dell'Om, uso di strumenti quali tamburo, cembali..

Dhyana: meditazione, attraverso la musica, attraverso il gioco più veloce del mondo, un'attività che accompagna il bambino attraverso la forma ludica all'ascolto e all'educazione del silenzio.

Verranno a volte consegnate news letter dove verranno indicate alcune attività eseguite per poter poi giocare anche a casa con mamma, papà, fratelli, sorelle, amici, zii, nonni... ed una sezione dedicata ai genitori sui benefici di specifiche attività, asana ed altro ancora.

OM SHANTI 

Per informazioni non esitate a chiamare.

Insegnante: dott.ssa Stefania Raiti, Pedagogista Clinico, dott. In Scienze dell'educazione e Psicologia, insegnante yoga per bambini (CSEN e CONI). Specializzata nel lavoro con bambini.

Per info: dott. Stefania Raiti 340 1808401

segreteria da lunedì a venerdì dalle 15 alle 18

tel/fax: 010.3626080 329.9307420

e-mail: info@centroedelweiss.com

