

YOGA RAGAZZI BAMBINI METODO: YO.RA.BA.

CRESCITA DIFFERENTE

PROGETTO A CURA DI BARBARA BIANCHI

Mail : barbarabia0911@gmail.com

cell 348/8855331

Spett.le

PONTE TRA I POPOLI

ALLA C.A.: Nunzia Maddaluno

PROGETTO YOGA BAMBINI 2024/25

FINALITA':

La finalità di questo progetto è di prendere coscienza di sé, del proprio corpo e del proprio respiro: infatti mira ad armonizzare i diversi livelli di una persona: corpo, mente e coscienza.

PROMUOVE LA SOCIALITA', L'INCLUSIONE

SVILUPPA UN CORPO SANO E AUMENTA LA CAPACITA' RESPIRATORIA

FAVORISCE LA CAPACITA' DI ASCOLTO, ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

RAFFORZA E CONSOLIDA L'AUTOSTIMA

PERMETTE DI ACQUISIRE LA CAPACITA' DI RILASSARSI E **INCANALARE LE PROPRIE EMOZIONI**

OBIETTIVI:

- **CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO**

Conoscere e sviluppare i canali percettivi, riconoscere e muovere le articolazioni eseguendo movimenti e posture che stimolano l'immaginazione e la percezione del proprio corpo

- **CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO RESPIRO**

Favorire un'attenzione globale al respiro, riconoscere le varie fasi del respiro e della diversità del ritmo (riposo e sotto sforzo) Riconoscere le parti del corpo che si muovono respirando abbinando semplici movimenti con le fasi del respiro

- **SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI RILASSARSI**

Favorire l'equilibrio delle proprie energie attraverso momenti in cui gli elementi corporei respiratori e mentali sono ben armonizzati tra loro

- **SVILUPPO DELL'ATTENZIONE, ASCOLTO E CONCENTRAZIONE**

Utilizzare i canali percettivi per migliorare l'attenzione e l'ascolto

Utilizzare tempi di pausa, ascolto e silenzio; esercitare l'attenzione ed il pensiero a focalizzare una cosa per volta, favorire l'armonia e la percezione tra il "mondo interno" ed "esterno"

- **SVILUPPO DELLA CONOSCENZA DI SE', DEGLI ALTRI E DEL MONDO**

Favorire atteggiamenti positivi e costruttivi nei confronti di sé, sviluppando l'autostima, dell'ambiente e degli altri rispettando gli altri con le singole diversità e unicità.

A CHI E' RIVOLTO:

A tutti i bambini della scuola dell'infanzia,

STRUTTURA DI UNA LEZIONE:

saluto iniziale

Giochi di conoscenza

Ritmo e Respirazione

Asana, posture e sequenze corporee

Saluto finale

DURATA:

Durata di 60 min /45 min per i più piccoli

Possibilità di fare incontri singoli e/o percorsi

Ringrazio per l'attenzione,

Cordialmente,

Barbara Bianchi



YOGA A SCUOLA

“TUTTI I GRANDI SONO STATI PICCOLI, MA POCHI DI ESSI SE NE RICORDANO..”

Metodologia Yo.Ra.Ba – Crescita Differente

Yoga Ragazzi Bambini

Progetti di Yoga metodologia Yo.Ra.Ba rivolti a:

Scuola dell'Infanzia

Scuola Primaria

Scuola Secondaria I e II grado

I progetti proposti sono in linea con i programmi I.I.R.Y. e R.Y.E.

Istituto Internazionale Ricerche Yoga e R.Y.E. fanno parte del Protocollo d'Intesa con il MINISTERO della PUBBLICA ISTRUZIONE per promuovere la disciplina dello yoga nelle scuole viste le potenzialità pedagogiche di tale disciplina.

BARBARA BIANCHI

Via E. Setti Carraro 15

20881 Bernareggio MB

Alla Cortese Attenzione di Nunzia Maddaluno

CURRICULUM VITAE BARBARA BIANCHI

Buongiorno,

Vi trasmetto in allegato il mio cv sia in scuole pubbliche che con associazioni in ambiti privati.

la scuola di Arcore IC ARCORE Via Monginevro 2022/23

Associazione Savorelli 2022/23

ProLOCO Colere estate 2022 estate 2023

Centro Hakuna Matata Missaglia 2023

IC SULBIATE RONCO 2021/22

In allegato le invio la proposta per il progetto di YOGA RAGAZZI E BAMBINI

Ringrazio e Saluto Cordialmente

Barbara Bianchi