

Progetto Benessere

"Yoga meditativo per bambini "



Con lo yoga meditativo i bambini vengono accompagnati alla scoperta del proprio sistema energetico; acquisire questa nuova consapevolezza attraverso filastrocche e canzoncine permette loro di scaricare le tensioni interiori ed utilizzare nuovi strumenti per rimuoverle. Con la meditazione i bambini raggiungono un naturale stato di pace interiore che permette loro di scoprire il legame sottile che li unisce agli altri e al mondo e migliorare la comunicazione e la vita sociale. Questo percorso nelle fasce d'età più grandi da la possibilità di eliminare alla base il fenomeno del bullismo e della violenza nelle scuole facendo immergere gli studenti in una reale dimensione di rilassamento e pace, portandoli naturalmente alla risoluzione dei conflitti dentro e fuori di loro.

OBIETTIVI

Migliorare la capacità di ascolto, l'attenzione, la coordinazione e la percezione di sé.

Saper utilizzare alcune semplici tecniche di rilassamento e meditazione

Rafforzare il senso di sicurezza e la fiducia in se stessi.

Migliorare la comunicazione e la relazione con gli altri.

FINALITÀ

Ottenere una percezione e una conoscenza più ampia di se e degli altri

attraverso la pratica della meditazione.

Riscoprire la necessità di mantenere un equilibrio interiore e vivere in armonia con sé stessi e con gli altri.

Avere uno strumento in più per la conoscenza della personalità e per la comprensione dei disturbi del carattere, utile per migliorare l'interazione con gli alunni ed aumentare l'efficacia dell'intervento educativo.

ORGANIZZAZIONE

Il progetto verrà svolto una volta a settimana in tutte le sezioni del plesso M.D'Azeglio (s.infanzia) dal mese di novembre al mese di maggio .

VERIFICA

La verifica del progetto avverrà attraverso una lezione aperta ai genitori.

Marino, 17/10/2024

