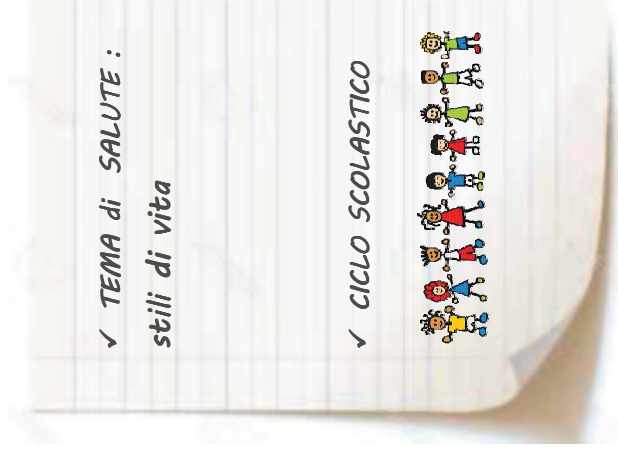


YOGA A SCUOLA

QUANDO	OTTOBRE 2020 GIUGNO 2021
DESTINATARI	ALUNNI (classi 3 [^] 4 [^] e 5 [^])
RESPONSABILE DEL PROGETTO	Dott.ssa Maira Iannuzzi Responsabile Progetti Scuole Fondo Edo Tempia Biella, Via Malta n.3
PER ISCRIZIONI	scuole@fondoedotempia.it
NOTE	RISERVATO AD UN NUMERO LIMITATO DI CLASSI, CON PRIORITÀ ALLE SCUOLE CHE NELL'ANNO SCOLASTICO 2019/2020, A CAUSA DELL'EMERGENZA, NON HANNO CONCLUSO IL PROGETTO



DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Lo yoga ha lo scopo di aumentare nei piccoli la capacità di rilassarsi e concentrarsi, scoprendo la propria fisicità e, nel contempo, le proprie emozioni, per giungere ad uno sviluppo armonico di corpo e mente.

Con il bambino si compie un percorso di crescita consapevole e di maturazione individuale che gli permette di potenziare la sua attenzione, imparare a respirare prendendo coscienza di quest'atto vitale, migliorare la sua coordinazione, rilassarsi e capire le sue emozioni e, infine, comprendere il valore della lentezza e della pausa. Il tutto per iniziare la pratica di uno stile di vita naturale improntato sulla salute sia fisica sia mentale.

OBIETTIVI Sviluppare le capacità di coordinamento, autocontrollo e concentrazione .

METODI E STRUMENTI Il progetto si svilupperà attraverso una serie di lezioni (10 per classe) svolte da un insegnante specializzato nell'educazione di questa pratica

VERIFICA Questionario di apprendimento ed elaborati grafici.

ENTE PROMOTORE E COLLABORAZIONI Fondo Edo ed Elvo Tempia per la Lotta contro i Tumori– USR Piemonte Ufficio X Ambito Territoriale Biella.