

laboratorio di yoga

Yoga significa "unione", unione della mente, del corpo e del cuore.
E' una scienza dell'uomo che mira a far ritrovare una condizione di armonia psicofisica.
Viene riconosciuta l'importanza dell'inserimento dello yoga dalla scuola dell'infanzia alle scuole superiori come attività curricolare ed extracurricolare.

In ogni progetto di yoga ai bambini vengono affrontati questi cinque punti:

- educazione posturale
- educazione al Respiro
- educazione alle emozioni-L'Ascolto
- educazione al rilassamento e consapevolezza
- educazione al silenzio

FINALITA'

Con lo yoga i bambini ricevono suggerimenti per ritrovare una condizione di benessere fisico e mentale, un aiuto importante per ridurre o eliminare tensioni che si manifestano spesso in comportamenti problema.

I benefici dello yoga si manifestano attraverso:

- maggior calma e concretezza
- miglioramento dell'attenzione
- miglioramento della memoria
- maggiore concentrazione
- miglioramento relazionale
- miglioramento del tono muscolare



*"Non esistono grandi scoperte
né reale progresso finché sulla
terra esiste un bambino infelice"*
Albert Einstein