

A.S. 2015-2016

PROGETTO “YOGA: CON IL CORPO, CON LA MENTE, CON IL CUORE”

Le docenti di Scuola dell'Infanzia **dell'Istituto Comprensivo CARANO-MAZZINI**, guidato dal Dirigente Scolastico **Prof. Antonio Pavone**, per l'A.S. 2015-2016 hanno deciso di inserire nel Piano delle Attività di Ampliamento Formativo il **Progetto YOGA**, avvalendosi della collaborazione **dell'esperta Antonia Busco**, insegnante di yoga per bambini con metodo Balyayoga.

Il progetto, intitolato “YOGA: CON IL CORPO, CON LA MENTE, CON IL CUORE”, ha avuto come referente **l'insegnante Anna Maria Masi**, e ha coinvolto gli alunni di 4 e 5 anni dei plessi di Scuola dell'Infanzia Moro1, Moro2, Soria, Villaggio Azzurro.

Il gioco e la scoperta delle potenzialità del corpo sono stati lo strumento per avvicinarsi in modo semplice e naturale a questa disciplina.

Il progetto ha previsto un percorso di esperienze ludiche, yogiche e psicomotorie mirate al benessere psico-fisico individuale e di gruppo, alla conoscenza del proprio corpo e al suo sviluppo armonico.

Lo yoga, infatti, migliora la forza, la coordinazione, la flessibilità, l'agilità e quindi l'autostima. Inoltre, disciplina il corpo, la mente, le emozioni e il rapporto con gli altri; aumenta la creatività, la capacità di apprendimento ed educa alla PACE, abituando il bambino all'armonia del mondo interiore e del mondo esterno. La novità della disciplina ha entusiasmato i bambini e nello stesso tempo ha coinvolto in maniera attiva i genitori che si sono approcciati in modo diretto durante le verifiche aperte.

Un ringraziamento particolare va all'insegnante Antonia Busco per il lavoro svolto con professionalità e pazienza.













