

Tempi e Costi

- ✚ **Data di inizio e giorno:**
ogni mercoledì
dalle 15:30 alle 16:15
a partire dal 2 ottobre
- ✚ **Costo per bambino**
per il progetto completo
(10 incontri da 45min
ciascuno) 180€

NB: il corso avrà luogo con un minimo di 5 iscritti ed un massimo di 10/12 bambini.

I GIRASOLI
CENTRO DI PSICOTERAPIA E TERAPIE OLISTICHE

Via Pannonia 6
20131 Milano (MI)
Telefono: 340.2663006
333.4394932
www.centroigirasoli.it
info@centroigirasoli.it

Gioca Yoga



PROGETTO “GIOCA YOGA” PER BAMBINI - scuole dell’infanzia

Un percorso fatto di piccoli
passi per avvicinarsi
all’ascolto del proprio corpo

Obiettivi:

- ✚ **Obiettivo livello cognitivo**
primo approccio verso la concentrazione, rilassamento, gestione delle emozioni consapevolezza del proprio corpo, di se stessi e degli altri.
- ✚ **Obiettivo a livello fisico**
calma e rilassamento muscolare e mentale, equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza.

A chi è rivolto:

bambini delle scuole dell'infanzia dai 4 ai 5 anni.

Necessità:

Tuta da ginnastica (o comunque un abbigliamento comodo), **calze antiscivolo**.
Quando possibile si cercherà di lavorare a piedi nudi per favorire la percezione dell'ambiente e del proprio corpo.
Sarebbe bello che i bambini avessero anche un **raccoglitore con cartellette** trasparente per tenere insieme le schede date loro ad ogni incontro.

Metodologia:

- Incontro gratuito di presentazione del progetto per i genitori.
- Ogni incontro sarà diviso nelle seguenti attività:
 - ✚ **Accoglienza: gioco di movimento (circa 10 min)**
Lo scopo è imparare a muoversi nello spazio, percependo gli altri e l'ambiente intorno a sé, rispettando lo spazio proprio e quello altrui sia nei momenti di "calma" che quelli di "agitazione".
 - ✚ **Rilassamento muscolare progressivo (circa 5 min)**
Spesso i bambini manifestano aggressività e agitazione poiché di fronte a situazioni vissute come paurose o frustranti o eccitanti non riescono a trovare il controllo su di loro. Questi esercizi aiutano a capire che è possibile, anche se non facile, ritrovare il controllo del proprio corpo anche in quei momenti difficili.
 - ✚ **Yoga: animalotti (circa 15 min)**
Ogni seduta di Yoga per bambini è realizzata attraverso la fantasia e il gioco; le varie posizioni, che hanno già di per sé nomi fantasiosi (fra cui spiccano "albero,

fenicottero, gatto" ...) saranno presentati sotto forma di racconto per rendere piacevole ogni momento anche di fatica e concentrazione.

- ✚ **Gioco break: piccole squadre oppure giochi (circa 10 min)**
Inserire un momento di svago dopo la concentrazione e l'impegno messo nello Yoga è vissuto dai bimbi come premio. Inoltre i giochi scelti sono volti a migliorare alcune importanti capacità motorie (come ad esempio la capacità di saper correre a comando e l'abilità nel lancio della palla) e cognitive (ad esempio il rispetto dei turni e dei compagni, l'imparare a perdere e il fair play).
- ✚ **Chiusura**
Ogni incontro si concluderà con la consegna di una scheda (A4) che avrà l'immagine di uno degli animalotti dello yoga da colorare e la descrizione dell'esercizio corrispondente.

CHI CONDUCE:

Chiara Santi:
*psicologa-psicoterapeuta
cognitivo-comportamentale*
Giulia Garlaschi:
*Osteopata D.O. B. Sc. (Hons) Ost.
Membro ROI*