

Giochiamo allo yoga

Nel corso dell'a.s.2021/ 2022, l'insegnante della sez.C-

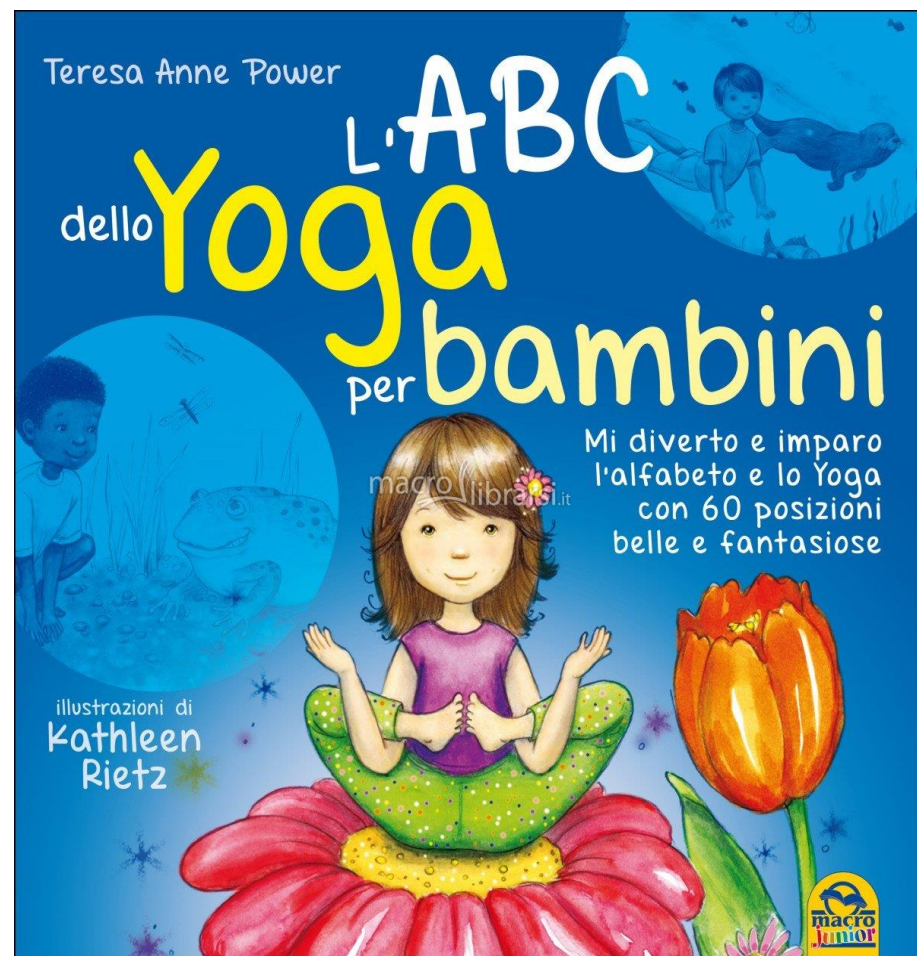
Beccaceci Cinzia ha svolto l'attività denominata

"Giochiamo allo yoga".

La finalità principale della scelta di giocare allo yoga è quella di lasciare libero sfogo alla creatività individuale del bambino, le posizioni offerte dalla pratica dello yoga sono, infatti, interpretabili;

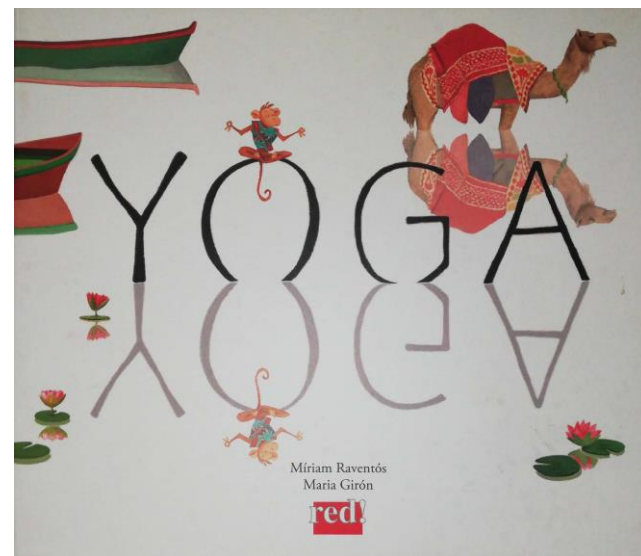
"Giocare allo yoga" è inoltre un'attività non competitiva.

In un mondo in rapido cambiamento come l'attuale e ferito da mesi di pandemia, introdurre una pratica come lo yoga, a misura di bambini, può rappresentare un valido supporto per lo sviluppo delle life skills.



Giocando allo yoga si possono raggiungere anche i seguenti obiettivi:

- Aumentare i tempi di attenzione;
- Sviluppare la coordinazione;
- Implementare il controllo del proprio corpo;
- Prendere consapevolezza dell'inspirazione e dell'espiazione
- Liberare la fantasia



Attraverso racconti, danze, giochi motori, giochi con il respiro, lo yoga accompagna il bambino lungo un percorso di crescita come essere globale nutrendo la dimensione corporea, l'affettività e la creatività.







