

PROGETTO YOGA SCUOLA DELL'INFANZIA

anno 2024/2025
Con Sara Fumagalli



Cos'è LO YOGA

È una pratica millenaria che ci permette di entrare a contatto con la parte più intima di noi stessi.

Attraverso la pratica, che si compone di asana (posizioni), pranayama (respirazioni) e rilassamenti/meditazioni compiamo un viaggio alla scoperta di ciò che abbiamo nel nostro profondo, un cammino che ci aiuta a comprendere la conoscenza del nostro corpo fisico ma che allo stesso tempo ci porta a confrontarci con quelle che sono le nostre emozioni più nascoste.

PERCHÉ LO YOGA NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA

Attraverso le lezioni che offro, che sono composte, come si vedrà in seguito, di giochi, canzoni, filastrocche, asana, storie e laboratori creativi, si vanno a proporre, ai piccoli yogi, i principi alla base dello yoga come il rispetto per il prossimo, l'ascolto, l'accettazione di sé, la fiducia in sé, la non violenza, la verità, l'accettazione dei propri limiti, la perseveranza nel raggiungere i propri obiettivi.

Educare attraverso la pratica yoga vuol dire dunque accompagnare i più piccoli alla conoscenza profonda di sé, del proprio corpo fisico ma anche di quel vasto mondo fatto di emozioni e sensazioni; in questo modo acquisiranno strumenti in più per rapportarsi con tutto ciò che li circonda, sviluppando così una buona capacità empatica ed una comunicazione accogliente e pacifica.

APPROCCIO DELL'INSEGNANTE

Lavorare con i più piccoli è un viaggio, per noi adulti, che di volta in volta ci fa riscoprire il nostro bambino interiore.

Mi piace avvicinarmi alle classi con entusiasmo e in modo coinvolgente, lavorando con un linguaggio essenziale, fatto di parole semplici e accessibili a tutti.

La pazienza e l'empatia credo siano requisiti indispensabili se ci si vuole rivolgere ad un pubblico così giovane.

Ogni attività proposta verrà messa in atto rispettando i piccoli yogi, i loro tempi, comprendendo eventuali difficoltà o timori e gioendo con loro di ogni loro singolo traguardo.

AMBIENTE E GRUPPI DI LAVORO

Le lezioni verranno svolte nei locali adiacenti la scuola, dietro il nido (la sala che solitamente viene utilizzata per le colazioni); un luogo dunque nel quale i piccoli yogi potranno esprimersi al meglio e in totale sicurezza.

Le lezioni saranno divise per fasce d'età:

- Gruppo piccoli
- Gruppo mezzani
- Gruppo grandi

Ogni gruppo avrà un percorso dedicato della durata di 10 incontri.

La durata della lezione varierà a seconda della fascia d'età (si veda sotto nel dettaglio).

In accordo con le responsabili della scuola dell'infanzia, le lezioni di yoga non costituiranno un percorso a sé, bensì saranno un proseguo dei temi che durante l'anno la scuola stessa andrà a proporre alle classi. Accompagnerò i bimbi dalla scuola fino alla sala a partire dalle ore 15.45; la lezione avrà inizio alle 16 e avrà la durata di 1ora; potrete dunque riprendere i bimbi alle 17 in sala.

GRUPPO PICCOLI

La pratica avrà la durata di 40 min.

La lezione si compone di vari momenti:

- un saluto iniziale (sarà sempre presente)
- un gioco di conoscenza (presente nelle prime pratiche)
- storie con le mudra (sono storie che verranno raccontate e animate insieme ai piccoli yogi attraverso la gestualità delle mani)
- in alternativa alle storie con le mudra vengono proposte danze
- un piccolo momento di rilassamento
- concluderemo con un piccolo laboratorio creativo

GRUPPO MEZZANI

La pratica avrà la durata di 40 min.

La lezione si compone di vari momenti:

- un saluto iniziale (sarà sempre presente)
- un gioco di conoscenza (presente nelle prime pratiche)
- storie con le mudra (sono storie che verranno raccontate e animate insieme ai piccoli yogi attraverso la gestualità delle mani)
- in alternativa alle storie con le mudra si proporranno o un grande gioco o delle filastrocche
- un piccolo momento di rilassamento
- concluderemo con un piccolo laboratorio creativo

GRUPPO GRANDI

La pratica avrà la durata di 45/50 min.

La lezione si comporrà di vari momenti:

- un saluto iniziale (sarà sempre presente)
- un gioco di conoscenza (presente nelle prime pratiche)
- si alternano qui storie con le mudra e storie con le asana (le posizioni dello yoga)
- in alternativa alle storie si proporrà un grande gioco
- un piccolo momento di rilassamento
- concluderemo con un laboratorio

FUMAGALLI SARA

Insegnante di Hatha yoga, specializzata in yoga in gravidanza e post parto e metodo bimbi yoga.

Diplomata presso la scuola di formazione Ovunque Yoga di Serena Fiorenzani è iscritta all'albo di yoga alliance International

OCCORRENTE PER LA LEZIONE

- Tappetino
- Calze antiscivolo

COSTI

La quota richiesta per il percorso di 10 incontri è di 35 euro a bimbo/a.

IBAN: IT33K0844033270000000287200

-intestato a Fumagalli Sara

-causale: corso bimbi yoga

CONTATTI

Sara 3331623192

e-mail: s.fumagalli35@gmail.com

Iscrizioni entro il 17 ottobre 2024

Inizio corsi il giorno 24 ottobre 2024

Le lezioni seguiranno il seguente calendario:

GRUPPO GRANDI: dal 24/10 al 9/1 considerando 10 lezioni e tenendo conto delle chiusure della scuola dell'infanzia.

GRUPPO MEZZANI: dal 16/1 al 3/4 considerando 10 lezioni e tenendo conto delle chiusure della scuola dell'infanzia.

GRUPPO PICCOLI: DAL 10/4 al 26/6 considerando 10 lezioni e tenendo conto delle chiusure della scuola dell'infanzia.

Ad ogni modo, ad ogni gruppo, all'inizio del corso verrà fornito il calendario dettagliato delle singole lezioni.

Numero minimo 5 partecipanti per ogni fascia d'età