

## Arte e Linguaggi

Linguaggi del corpo

### Agenzie

Somantica Project

### Ordini scolastici

Scuola dell'infanzia,  
Scuola primaria

### Classi

Infanzia sez. mista,  
Infanzia sez. 3 anni,  
Infanzia sez. 4 anni,  
Infanzia sez. 5 anni,  
Scuola prim. classe I,  
Scuola prim. classe II,  
Scuola prim. classe III,  
Scuola prim. classe IV,  
Scuola prim. classe V

### Anno scolastico

2026/27

## 493 - Una valigia piena di... yoga educativo

### Finalità

In una società così frenetica, che richiede sempre maggiore velocità e meccanicità dei processi, attraverso lo Yoga possiamo fare ritorno alla lentezza, alla calma e alla consapevolezza, per favorire armonia e benessere, anche nelle bambine e nei bambini. Giocando con lo Yoga le/i bambine/i imparano a prendersi cura l'una dell'altro, acquisiscono una sensibilità di gruppo finalizzata all'ascolto e al reciproco sostegno in maniera inclusiva, creando una comunità nella quale ogni individuo ha la stessa importanza e valore.

La proposta educativa viene presentata come un gioco, e si ispira a suoni ed elementi della Natura, promuovendone la conoscenza e il rispetto. Attraverso l'animazione e l'invenzione di storie, canzoni e filastrocche, si costruisce un ambiente che sviluppa e sostiene la socializzazione e la creatività, offrendo alle/i bambine/i la possibilità di esprimersi, confrontarsi e misurarsi con le diversità di ognuna/o in modo positivo e inclusivo.

Le sequenze di movimento proposte, dai ritmi lenti e consapevoli, aiutano le bambine e i bambini a migliorare la coordinazione, l'equilibrio e l'elasticità, oltre che la concentrazione, il rilassamento e l'ascolto del proprio respiro.

Lo scopo è portare le/i bambine/i a compiere una trasformazione interiore che permetta loro di affrontare al meglio le difficoltà quotidiane.

### Referente

Laura Bruni  
Tel.: 347/0027693  
E-mail: promozionepazo@gmail.com

### Modalità di prenotazione

Adesione.

Sarà il referente a contattare la scuola per concordare le date.

### Modalità di pagamento

Nel caso in cui non venga utilizzato il contributo del Comune, sarà possibile effettuare il pagamento direttamente presso la struttura oppure tramite bonifico. La referente provvederà a contattare le scuole per i dettagli relativi al pagamento.

### Documentazione

Verrà redatta una relazione conclusiva al termine di ogni percorso.

### Note

Per le classi della scuola dell'infanzia, in caso di classi numerose (20 e più bambini/e) la classe verrà divisa in due gruppi con attività di 30 minuti a gruppo.

## Caratteristiche

**Titolo:** Laboratorio 1

**Descrizione:**

**PICCOLO VIAGGIO INTORNO ALLO YOGA**

Ogni incontro segue uno schema in fasi: l'esperta si presenta e invita le/i bambine/i a sedersi in cerchio. Viene aperta la Valigia dello Yoga, oggetto "magico" che contiene tutti gli strumenti e i materiali necessari all'attività. Con le classi della scuola dell'infanzia e 1°elementare viene presentato anche "Yoghino", personaggio/mascotte che fa da filo conduttore e spunto fantastico per la costruzione di nuove storie.

Il Cerchio di Apertura dà avvio al processo, per conoscersi e stimolare l'impegno nel Presente.

Ogni bambina/o si presenta passandosi il Bastone della Parola, dono che resterà poi alla classe come ricordo dell'esperienza fatta. In seguito, si intona insieme la Canzone dello Yoga alla quale seguono dei giochi di scarico per sciogliere le tensioni e attivare il movimento. Vengono poi proposti giochi di respirazione, rilassamento e piccole visualizzazioni, attività dedicate alla scoperta e all'ascolto del proprio respiro, per creare una condizione di stabilità interna e guidare al contatto con sé stessi. Si presentano poi le Asana, posizioni e posture statiche o dinamiche dello Yoga, eseguite singolarmente e in coppia, per permettere un contatto gioioso e consapevole con sé stessi e con gli altri, insieme ad altri giochi di contatto e divertenti massaggi. L'attività si conclude con il Cerchio di Chiusura, momento di condivisione libera, per riattraversare assieme l'esperienza. Nelle pratiche proposte verranno rispettati i ritmi e tempi delle/i bambine/i nelle diverse fasi dell'incontro. Ogni incontro avrà una specifica tematica, quali ad esempio: la Natura e gli Animali, le Stagioni, i Colori, i Sensi, gli Elementi Naturali.

**Dove:** Scuola, spazi esterni della scuola e - dove possibile - parchi e spazi pubblici.

**Tempi:** 5 incontri di 1 h ciascuno

**Costo per classe:** 225 €

**Obbligatoria:** No

---

**Titolo:** Laboratorio 2

**Descrizione:**

**GRANDE VIAGGIO INTORNO ALLO YOGA**

Ogni incontro segue lo schema in fasi del "piccolo viaggio". Attraverso questo percorso più lungo, si potranno approfondire le tematiche scelte, e le bambine e i bambini avranno maggiore opportunità di sviluppare le proprie competenze e la conoscenza di sé stesse/i, in armonia e in ascolto con le/gli altre/i e con l'ambiente che le/i circonda.

**Dove:** Scuola, spazi esterni della scuola e - dove possibile - parchi e spazi pubblici.

**Tempi:** 10 incontri di 1 h ciascuno

**Costo per classe:** 450 €

**Obbligatoria:** No

---