



## ART'È DANZA



QUESTO LABORATORIO  
PUÒ ESSERE REALIZZATO  
A DISTANZA SEGUENDO  
MODALITÀ CONCORDATE  
DIRETTAMENTE CON  
L'INSEGNANTE.

## ABC... YOGA

### PRIMARIA

MODALITÀ  
4 INCONTRI DA 1 ORA

Lo Yoga è un viaggio per imparare a conoscere i nostri punti di forza e i nostri limiti. Durante il viaggio impareremo a respirare, ascoltare il nostro corpo, parlare col nostro cuore e rilassarci.

Tutto ciò lo otterremo animando favole, assumendo posizioni in sequenze bellissime e facendo giochi per imparare ad avere più fiducia in noi stessi e negli altri. L'Hatha Yoga è infatti una ginnastica dolce che agisce sul piano emotivo, mentale e fisico, attraverso una pratica costante farà raggiungere agli alunni più armonia ed equilibrio.

Lo Yoga non è competitivo, invita i bambini a partecipare senza giudicare gli altri e senza timore di essere giudicati, è uno spazio libero dalle pressioni sociali. Le posizioni di yoga agiscono sul corpo in modo completo: tonificano i muscoli, sciogliono le articolazioni, rafforzano l'apparato respiratorio, favoriscono la circolazione sanguigna ed equilibrano il sistema nervoso.

#### OBIETTIVI

Con lo yoga i bambini ricevono suggerimenti per ritrovare una condizione di benessere fisico e mentale, un aiuto importante per favorire la socializzazione e creare equilibrio relazionale all'interno del gruppo classe.

Tra i benefici:

- Maggior calma e concretezza;
- Miglioramento dell'attenzione;
- Miglioramento della memoria;
- Miglioramento relazionale;
- Miglioramento tonico-muscolare.

art'è  
DANZA