

Rosabosco

Nido e Scuola dell'infanzia Domenico Mazzucconi/Rancio di Lecco

Progetto Yoga Educativo 0-6

A partire dall'anno educativo 2023-2024 l'offerta formativa di Rosabosco comprende al proprio interno un progetto dedicato alla pratica dello yoga con bambine e bambini del Nido e della Scuola dell'Infanzia secondo la metodologia dello Yoga Educativo ®.

La S.S.D. Yoga Educativo ® è il primo gruppo in Italia ad aver ricevuto l'accREDITAMENTO dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e da dieci anni propone all'interno delle scuole di tutti i gradi la possibilità di sperimentare con bambini e ragazzi la pratica dello yoga in chiave ludica (ovvero basata sul gioco) con lo scopo di

"integrare e indirizzare i tradizionali percorsi pedagogici – non solo scolastici – per favorire una crescita dei bambini e dei ragazzi che sia più armoniosa, egualmente rispettosa degli aspetti cognitivi, fisici e spirituali e volta al benessere dello stare in relazione con sé e con gli altri." (<https://yogaeducativo.eu/>)



Negli incontri viene proposta una sequenza di attività:

- Cerchio di accoglienza
- Gioco di scarico per riequilibrare l'energia
- Respiro dinamico e statico
- Rilassamento e visualizzazione
- Asana: posizioni ispirate al mondo minerale, vegetale ed animale
- Giochi di contatto
- Massaggio
- Cerchio di saluto

Esse costituiscono le fasi in cui è strutturata la pratica e vengono svolte in chiave ludica, spesso a partire da attività già note ai bambini e riadattate in modo tale da fornire loro indicazioni semplici e consentirgli di vivere la pratica con serenità, dando maggiore spazio alla spontaneità. Le fasi dello Yoga Educativo mirano a supportare i bambini verso obiettivi trasversali che vanno dalla consapevolezza di sé e l'accrescimento dell'autostima alla capacità di svolgere attività di gruppo e di cura dell'altro.

Un elemento fondamentale è dato dal fatto che, pur trattandosi di un'attività strutturata, essa viene svolta in modo flessibile: coerentemente con la scelta pedagogica di Rosabosco di dare spazio al gioco spontaneo del bambino, anche nella pratica di Yoga Educativo i tempi sono fluidi e seguono i bisogni emergenti; inoltre, l'adulto che accompagna la pratica (e vi partecipa attivamente) incoraggia l'espressione personale e la creatività dei bambini.

L'attività è guidata da una figura interna al servizio diplomata presso la scuola di formazione di Yoga Educativo ®. Il suo svolgimento avviene all'interno dell'orario scolastico, sia negli spazi interni sia negli spazi esterni (prati e cortile).



Nido



Infanzia