



Emozioni in yoga

Un percorso per bambini dai 5 anni in poi

La pratica dello Yoga per i bambini si pone l'obiettivo di stimolarli all'ascolto di sé, alla possibilità di tenere insieme le percezioni che arrivano dai diversi canali sensoriali, ad avvicinarli al loro mondo interiore (innanzitutto sensazioni e sentimenti) usando come punto di partenza il corpo e il movimento e in questo senso può essere affiancata ad altre attività legate alla psicomotricità.

La proposta per i bambini usa una metodologia che coniuga insieme il gioco, la verbalizzazione, il racconto di storie e la musica in modo da connettere insieme più canali sensoriali. Una parte del lavoro è dedicata anche a specifici momenti di verbalizzazione delle emozioni di modo che i bambini si allenino ad esprimere attraverso il linguaggio verbale le diverse emozioni che li attraversano.

In particolare gli esercizi consentono a tutti i bambini di:

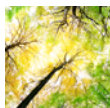
- fortificarsi fisicamente e migliorare il rapporto con il proprio corpo
- fare attenzione al proprio respiro, regolarlo e ampliarlo
- imparare a cercare un proprio punto di riferimento interno al corpo
- ascoltare la connessione tra le percezioni sensoriali e le emozioni
- aumentare le capacità di attenzione e concentrazione
- aumentare la capacità di rilassarsi quando occorre

Il lavoro è condotto da **Angela Attianese**, mamma di una bambina di 6 anni, insegnante di yoga dal 1997 e insegnante di Yoga Evolutivo secondo il metodo normodinamico dal 2003.

**Su richiesta è possibile strutturare programmi specifici
per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria**

Per maggiori informazioni

Angela Attianese: 348 3849546 - 0444 868449 – sito web: www.associazione-solaris.org



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

Via Torino 22/A- tel. 0444-868449, cell. 348-3849546

e-mail: info.vi@associazione-solaris.org www.associazione-solaris.org