



Yoga Bambini, yoga per gioco

Per esplorare il mondo delle emozioni (dai 6 ai 9-10 anni)

Laboratorio mensile di Yoga per bambini che coniuga insieme il gioco, la pratica di posizioni della tradizione yoga adatte ai bambini, il racconto di storie e la musica, in modo da creare un'esperienza completa attraverso cui i bambini possano imparare a gestire la propria energia e a riconoscere le proprie emozioni divertendosi e liberandosi dalle tensioni.

Attraverso il lavoro corporeo basato sullo *Yoga Evolutivo* viene accolta l'energia di cui i bambini sono portatori in modo da accompagnarla verso uno stato di maggiore ascolto e attenzione e permettere a ciascuno di avvicinarsi con tranquillità al proprio mondo interiore fatto di sensazioni, emozioni e sentimenti. La qualità di questo contatto interno aiuta i bambini (così come gli adulti) a rilassarsi e a soddisfare i bisogni di ascolto e di accoglienza.

Una parte del lavoro è dedicata a specifici momenti di condivisione delle emozioni e dei bisogni facendo riferimento al modello della Comunicazione Nonviolenta di Marshall Rosenberg, di modo che i bambini si allenino a riconoscere e ad esprimere anche attraverso il linguaggio verbale le diverse emozioni che li attraversano in connessione con i bisogni vivi in quel dato momento.

MODALITÀ Il lavoro si svolge in gruppo per circa 1 ora e comprende le seguenti fasi (non sempre tutte presenti e nell'ordine qui elencato):

- Il cerchio, per aprire e chiudere la pratica e per imparare a portare l'attenzione sui sentimenti che ci attraversano ad ogni istante
- Il gioco, per usare il canale più familiare ai bambini come strumento di apprendimento e per raccogliere l'energia che essi portano indirizzandola pian piano verso l'ascolto
- Le asana e i kya, esercizi statici e in movimento della tradizione yoga eseguiti in sequenze dinamiche studiate appositamente per i bambini e connessi alla respirazione
- Il rilassamento e l'ascolto attraverso piccole pratiche di visualizzazione o di meditazione
- La condivisione attraverso i disegni e le parole, per dare la possibilità a ciascuno di connettersi con gli aspetti del lavoro che hanno suscitato in lui particolari emozioni.

Primo appuntamento sabato 21 gennaio 2012 ore 16,15 - 17,15. Prenotazione obbligatoria.

Contributo di partecipazione 10 euro per 1 bambino, 16 euro per 2 fratelli

*Gli incontri sono condotti da **Angela Attianese**, insegnante di yoga dal 1997 e insegnante di "Propedeutica normodinamica - Yoga Evolutivo" dal 2003. Ha concluso nel 2009 il biennio di "Formazione alla collaborazione e alla conduzione di gruppi" con **Vilma Costetti** che si basa tra l'altro sulla Comunicazione Nonviolenta di Marshall Rosenberg. Ha seguito diversi seminari sul periodo perinatale e postnatale tra cui "Nascita, amore e civiltà" con **Michel Odent** e **Clara Scropetta** e "Crescere insieme: lavoro emotivo e corporeo" con **Willi Maurer**.*



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

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

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