

- **Oggetto:** Proposta Progetto Yoga Kids
- **Data ricezione email:** 07/01/2026 10:12
- **Mittenti:** Tiziana Adaggio - Gest. doc. - Email: tizzy34@gmail.com
- **Indirizzi nel campo email 'A':** <gric81100q@istruzione.it>
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Tiziana Adaggio <tizzy34@gmail.com>

Testo email

Gentile Signora, Dirigente della scuola elementare di Castel del Piano, mi chiamo Adaggio Tiziana, sono un insegnante certificato e in possesso di cartellino tecnico Csen, di kundalini Yoga. Ho iniziato insegnando agli adulti e da qualche anno ho esteso l'insegnamento anche ai bambini. Mi rivolgo a lei per proporre un progetto di Kundalini Yoga per i bambini della scuola elementare di Castel del Piano. Il Kundalini Yoga è una pratica antica e potente che può aiutare i bambini a sviluppare la loro salute fisica, emotiva e mentale, migliorando la loro capacità di apprendimento e la loro qualità di vita.

Il progetto prevede la realizzazione di classi di Kundalini Yoga, con l'obiettivo di:

- **migliorare la concentrazione e la capacità di apprendimento**

- **ridurre lo stress e l'ansia**

- **aumentare la fiducia in sé stessi e l'autostima**

- **migliorare la salute fisica e la coordinazione motoria.**

Le lezioni saranno condotte adattando le tecniche del Kundalini Yoga, alle esigenze dei bambini e utilizzando la fiaba come metodo di approccio alle varie Asane (posizioni). I bambini interpreteranno i personaggi delle fiabe, inventate apposta, attraverso le varie posizioni.

Attualmente seguo i bambini di una scuola materna privata di Roselle (GR), con i quali riprenderemo la prossima settimana. A febbraio inizierà un progetto con la scuola infantile di Santa Fiora (GR) e da qualche mese seguo un progetto genitori-figli ad Abbadia San Salvatore (SI),

La mia pregressa esperienza con i bambini, in veste di educatore di infanzia, mi ha spinto a voler realizzare i progetti di Kundalini Yoga perché, consapevole delle loro esigenze, ho ritenuto valida, appropriata ed efficace questa disciplina che è diventata per me essenziale per la mia stessa esistenza, in quanto ne ha migliorato la qualità sotto tutti i punti di vista.

Sono disponibile a discutere il progetto e a fornire ulteriori informazioni.

La ringrazio per la sua attenzione e per la sua considerazione.

Cordiali Saluti

Adaggio Tiziana