

C.A.: Dirigenza scolastica  
Referenti di plesso e corpo insegnanti



**“NOI A SCUOLA FACCIAMO YOGA”**

Corsi di yoga per bambini della scuola primaria e dell'infanzia.

A.S. 2025-2026

Responsabile ed esecutrice del progetto:

**Maria Lucia Pittalis**

Insegnante di yoga per bambini 0-13 anni

Iscritta all'albo degli insegnanti attivi con metodo **Balyayoga®**

Certificata **Csen** e **Yoga Alliance**



**349 320 8424**



[www.miniyoga.it](http://www.miniyoga.it)



[info@miniyoga.it](mailto:info@miniyoga.it)



[@MiniYogaFoligno](https://www.facebook.com/MiniYogaFoligno)



[miniyogafoligno](https://www.instagram.com/miniyogafoligno)

Spett.le Istituto Comprensivo  
Alla c.a. della dirigenza scolastica e del corpo docenti

Sono Maria Lucia Pittalis, insegnante di yoga e meditazione per bambini, iscritta all'albo degli insegnanti attivi con il metodo Balyayoga®.

Di seguito il progetto "MiniYoga – Noi a scuola facciamo yoga" pensato per gli alunni della scuola primaria e dell'infanzia per l'A.S. 2025-2026.

Lo yoga per bambini aiuta i più piccoli a crescere in modo armonioso. **Giocare, imparare, scoprire, muoversi, divertirsi e respirare** sono gli elementi del progetto MiniYoga per crescere e conoscere sé stessi fin da piccoli.

A partire dall'A.S. 2022-2023 ho portato i progetti MiniYoga "Crescere e giocare con lo Yoga", "Imparo giocando e faccio Yoga" e "Dire, fare pensare yoga" in diversi I.C. di Foligno e Nocera Umbra.

A seguire tutti i dettagli del progetto e breve CV.

In attesa di un vostro gentile riscontro, resto a disposizione per qualsiasi altro chiarimento.

Cordiali saluti,

Maria Lucia Pittalis,

Tel.: 349 320 8424

## **Sommario**

INTRODUZIONE .....	2
BASI TEORICHE E ATTIVITÀ.....	2
LE ASANA.....	2
IMMAGINAZIONE GUIDATA E RILASSAMENTO.....	2
CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE .....	3
FINALITÀ EDUCATIVE .....	3
OBIETTIVI DIDATTICI .....	4
A CHI È RIVOLTO.....	4
METODOLOGIA .....	4
MATERIALI PREVISTI E SPAZI DA UTILIZZARE.....	5
TEMPI DEL CORSO .....	5
COSTI .....	5
INSEGNANTE .....	5
CONTATTI: .....	5
FORMAZIONE .....	6
ESPERIENZE LAVORATIVE NELL'INSEGNAMENTO DELLO YOGA AI BAMBINI .....	7
ATTESTATI .....	8

## **INTRODUZIONE**

La parola Yoga deriva dalla lingua sanscrita e significa unione, fusione di diverse realtà.

Lo scopo principale dello yoga è quello di unificare la persona, integrandone le sue parti: corpo e mente, emozioni e razionalità. Lo yoga, con l'ausilio del gioco, è un perfetto strumento per offrire ai bambini la possibilità di esprimere al meglio il proprio potenziale e vivere un'esperienza di condivisione e introspezione, di relazione e di conoscenza di sé.

Con il metodo Balyayoga i bambini scoprono il mondo dello yoga attraverso il gioco: la particolarità di questo approccio è infatti la componente ludica.

Gli incontri daranno ai partecipanti una speciale opportunità di esplorare il mondo interiore attraverso la pratica dello yoga, stimolare la loro creatività con laboratori specifici ed esprimere la propria unicità.

Le attività proposte saranno mirate a favorire il benessere psicofisico dei bambini, incoraggiando la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, in un viaggio di scoperta e crescita personale, offrendo loro strumenti pratici per imparare a star bene, momenti di gioco e divertimento che stimolano il pensiero creativo e danno spazio alla fantasia.

## **BASI TEORICHE E ATTIVITÀ**

### **LE ASANA**

Le asana sono le posizioni dello yoga e ricordano gli elementi naturali. Piante, fiori, alberi e animali sono richiamati durante tali esercizi.

Il bambino, attraverso il gioco, riproporrà tali posizioni, alternando movimenti del corpo dal ritmo cadenzato, a momenti di immobilità nella quale la posizione sarà mantenuta.

Tutto questo aiuta ad affinare il corpo e a preparare la mente ad una coscienza più elevata.

Di fatto la libertà di movimento è fondamentale per avere una crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale. Molti studi hanno infatti dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale, ma anche nell'acquisire compostezza e armonia interiore.

Questo alternarsi di movimento e staticità crea un ritmo, un ciclo, che risveglia nel bambino una naturale consapevolezza del proprio corpo e delle sue potenzialità.

Il mantenimento della posizione in atto risveglierà anche il senso dell'equilibrio.

Il potenziamento dell'equilibrio si tradurrà in uno stato di calma interiore, di intima fiducia e sicurezza.

Aiuta a sviluppare anche una conoscenza della propria mente e del proprio mondo interiore.

### **IMMAGINAZIONE GUIDATA E RILASSAMENTO**

*L'immaginazione è come un bocciolo di fiore: solo quando le foglie esterne si saranno schiuse, potremo sentirne il suo magnifico profumo.*

L'immaginazione funziona in modo analogo: le foglie esterne sono le forti tensioni che esistono nel nostro ambiente quotidiano. Appena ci isoliamo dalle distrazioni della nostra vita febbrile, cominciamo a scoprire in noi stessi un tesoro di creatività e saggezza.

L'immaginazione guidata aiuta a liberare tale creatività e a permetterci di esplorare il nostro mondo interiore in armonia con l'ambiente esterno.

Si tratta di uno strumento di apprendimento estremamente efficace: il suo uso rafforza le capacità di concentrazione e di memoria, migliora il rendimento scolastico e fa eccellere negli sport.

I bambini pensano continuamente per immagini. Imparano a conoscere le cose usando tutti i loro sensi; tuttavia crescendo, perdono queste capacità naturali, a meno che non le si rafforzino attraverso l'esercizio.

Si impara di più quando si è rilassati. Le informazioni sono più accessibili quando le onde cerebrali seguono un ritmo più lento. Quando ci isoliamo dalle distrazioni che ci circondano e ci concentriamo sul respiro e sul rilassamento muscolare, le nostre onde cerebrali rallentano il ritmo.

## **CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE**

La meditazione è il cuore stesso di un incontro di yoga.

Uno dei più importanti effetti della meditazione è lo sviluppo di un'immagine di sé positiva.

Importante è ricordare che la capacità di apprendimento, migliora quando si è felici.

Emozioni e sentimento non possono essere separate. Infatti, i percorsi neurali tra la neocorteccia (il cervello cognitivo) e il sistema limbico (il cervello emotivo) sono sempre operanti, anche negli individui che ritengono che le loro azioni siano dirette unicamente dal loro intelletto.

Perciò, la prima cosa che dobbiamo fare nel preparare un bambino per l'apprendimento è creare una *struttura mentale felice*.

Con la meditazione il pensiero viene *allenato* all'idea che *tutto è infinito amore*. Attraverso questa idea estremamente positiva la mente si espande verso emozioni di gioia e felicità che aiutano la persona ad avere una sempre maggiore autostima e rispetto del mondo esterno.

Silenzio e concentrazione attivano un ascolto interiore, guidando il bambino a prendere consapevolezza di una parte di sé spesso trascurata o ignorata. È la parte che riguarda l'intelligenza esistenziale che implica la capacità di riflettere, di pensare a chi siamo, a quello che facciamo e a come il nostro comportamento influenza chi ci circonda.

Attraverso l'ascolto interiore il bambino è motivato ad essere protagonista del proprio mondo e responsabile delle proprie azioni, canalizzandole verso comportamenti e valori universalmente condivisi per il buon vivere comune.

## **FINALITÀ EDUCATIVE**

- Aumentare la consapevolezza corporea
- Migliorare l'autostima in maniera non competitiva
- Abituare al silenzio
- Promuovere l'ascolto del proprio respiro e quindi di sé stessi
- Incrementare la concentrazione
- Favorire la socializzazione
- Educare all'amore per la natura e al rispetto dell'ambiente
- Rafforzare la responsabilità verso sé stessi e gli altri

## OBIETTIVI DIDATTICI

- Sviluppare la propria consapevolezza corporea attraverso l'apprendimento di asana secondo il metodo Balyayoga®
- Potenziare l'equilibrio
- Educare al silenzio come momento introspettivo di ascolto e conoscenza del proprio sé
- Rinforzare la capacità di concentrazione e rilassamento
- Riequilibrare i due emisferi cerebrali, lavorando su creatività ed espressività
- Sviluppare la coscienza di sé, ascoltando le esigenze degli altri e relazionandosi con il mondo esterno
- Migliorare la capacità di relazionarsi con l'altro ed accogliere la diversità
- Migliorare i rapporti sociali con i compagni e l'insegnante
- Aiutare il bambino a sviluppare capacità di ascolto e di espressione delle proprie emozioni.

## A CHI È RIVOLTO

Con il metodo Balyayoga i bambini scoprono il mondo dello yoga attraverso il gioco.

Le lezioni sono opportunamente adattate alle età dei bambini. Le lezioni sono diversificate (nel linguaggio, nella complessità degli esercizi e dei giochi) tra scuola dell'infanzia, primi 3 anni della primaria e ultimi 2 anni sempre della scuola primaria. Nelle scuole dell'infanzia, quando possibile, si potranno formare gruppi di intersezione divisi per età.

## METODOLOGIA

Le attività del corso spaziano dall'attività fisica a quella mentale e creativa.

La relazione corpo-mente è armonizzata attraverso le posizioni yoga, la respirazione calma e profonda, il rilassamento con visualizzazioni e il silenzio.

Le lezioni sono divise in tre parti.

La prima fase è quella del gioco e del riscaldamento. È la parte più dinamica e porta il bambino a predisporre alla lezione con uno stato d'animo positivo, lo aiuta a liberare l'energia *in eccesso* per essere più attento durante il resto della pratica.

Nella seconda fase si eseguono le *asana*. Durante i primi incontri verranno proposti esercizi propedeutici alle posizioni, basati sul ritmo e la respirazione, allo scopo di avvicinare gradualmente i bambini allo yoga e alla consapevolezza del proprio corpo.

Durante la terza parte vengono proposte ai bambini tecniche di introspezione, questa fase infatti è quella dedicata al rilassamento, alla concentrazione e alla meditazione. Durante lo svolgimento del corso, si potranno abbinare a questa fase l'ascolto di storie per crescere e la realizzazione di lavori creativi per permettere ai bambini di poter esprimere al meglio quanto interiorizzato nelle fasi precedenti: l'uso del colore, della musica e delle storie funziona da rinforzo a ciò che è stato spiegato durante l'incontro. L'ausilio di questi strumenti aiuta a schiudere altre *porte sensoriali* in modo che lo stesso bambino si senta guidato ad esplorare il suo mondo interiore, migliorando la capacità di ascolto delle proprie emozioni.

## MATERIALI PREVISTI E SPAZI DA UTILIZZARE

Il corso necessita di una sala sufficientemente spaziosa. Ogni bambino dovrà portare da casa il proprio tappetino da ginnastica personale (oppure fornito dalla scuola) per permettere un migliore isolamento termico dal pavimento, indossare tuta da ginnastica o abbigliamento comodo e calzini antiscivolo.

Dispositivi audio, campana tibetana e altri strumenti ausiliari per lo svolgimento del corso saranno a carico dell'insegnante di yoga.

## TEMPI DEL CORSO

Un incontro settimanale/quindicinale, della durata di 45 minuti/1 ora, per un totale di 9-15 incontri. L'inizio del corso sarà da concordare in base alle esigenze delle insegnanti e del calendario scolastico. Le classi con numero di alunni superiore a 16, laddove è possibile, sarebbe preferibile dividerle in due gruppi di lavoro.

## COSTI

Costi:

N. 9 incontri | € 15,00 a bambino/a;

N. 12 incontri | € 20,00 a bambino/a;

N. 15 incontri | € 25,00 a bambino/a.

*Operazione esente IVA effettuata ai sensi dell'art. 1, commi da 54 a 89 della Legge n. 190/2014 (regime forfettario).*

## INSEGNANTE

Maria Lucia Pittalis, insegnante di yoga e meditazione per bambini con il metodo Balyayoga®, certificata Csen (Centro Sportivo Educativo Nazionale riconosciuto dal Coni) e Yoga Alliance.

Iscritta all'albo degli insegnanti attivi di yoga con metodo Balyayoga.



Foligno, 31 agosto 2025

La responsabile del progetto



## CONTATTI:

Maria Lucia Pittalis

  349 320 8424

 [www.miniyoga.it](http://www.miniyoga.it)

 [info@miniyoga.it](mailto:info@miniyoga.it)

 @MiniYogaFoligno

 miniyogafoligno

## FORMAZIONE

08.02.2022 | Diploma nazionale CSEN. Insegnante di Yoga per bambini (Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness).

Dal 30 ottobre 2021 al 27 febbraio 2022 | Corso di formazione di 100 ore con esame finale teorico e pratico presso il Centro Sportivo La Salle – Istituto Pio IX di Roma. Attestato di Insegnante di yoga e meditazione con il metodo Balyayoga® per bambini dai 3 ai 13 anni.

07.10.2024 | Modulo di approfondimento Narrare lo Yoga con metodo Balyayoga, albi illustrati e storie per crescere consapevoli.

04 - 05.06.2022 | Corso di Specializzazione YogaTeen con metodo Balyayoga, per l'insegnamento dello Yoga ai bambini in preadolescenza, dai 10 ai 13 anni.

16.04.2023 | Corso di Specializzazione YogaNido con metodo Balyayoga, per l'insegnamento dello Yoga ai bambini dai 3 mesi ai 3 anni.

13.05.2023 | Corso di primo soccorso pediatrico, manovre di disostruzione e rianimazione. Organizzato da Camillo srl a Spello (PG).

2010 | Università degli Studi di Perugia. Laurea Specialistica in Comunicazione Multimediale. Votazione 107/110.

2001 | Maturità scientifica presso il Liceo Scientifico Italo Calvino di Città della Pieve (PG).

## **ESPERIENZE LAVORATIVE NELL'INSEGNAMENTO DELLO YOGA AI BAMBINI**

- Gennaio 2025 - maggio 2025 |

PROGETTO "**MINIYOGA. DIRE, FARE, PENSARE YOGA**" A.S. 2024-2025.

Corso di yoga in orario scolastico per i bambini delle scuole dell'infanzia dell'I.C. Foligno 4 Gentile da Foligno (plessi di Maceratola e Budino).

- Ottobre 2024 - maggio 2025 |

PROGETTO "**MINIYOGA. DIRE, FARE, PENSARE YOGA**" ANNO EDUCATIVO 2024-2025.

Lezioni di yoga per i bambini (10 mesi -3 anni) dell'asilo nido "L'Albero Magico" di Foligno.

- Dal 10 giugno al 6 settembre 2024

MINIYOGA AL SUMMER CAMPUS DI VILLA CANDIDA, Foligno.

Per tutta la durata delle vacanze scolastiche, dal lunedì al venerdì, ore 9.00-13.00, presso il campus estivo organizzato dalla Tennis Training School di Villa Candida, ho fatto lezioni di yoga a bambini e bambine dai 4 ai 12 anni.

- Gennaio 2024 - giugno 2024 |

PROGETTO "**MINIYOGA. IMPARO GIOCANDO E FACCIO YOGA**" A.S. 2023-2024.

Corso di yoga in orario scolastico per i bambini delle scuole dell'infanzia dell'I.C. Foligno 1 (plessi Santa Caterina, Corvia).

- Gennaio 2024 - maggio 2024 |

PROGETTO "**MINIYOGA. IMPARO GIOCANDO E FACCIO YOGA**" A.S. 2023-2024.

Corso di yoga per i bambini delle scuole dell'infanzia dell'I.C. Foligno 3 "Galileo Galilei" (plesso Colle Scandolaro).

- Gennaio 2024 - giugno 2024 |

PROGETTO "**MINIYOGA. IMPARO GIOCANDO E FACCIO YOGA**" A.S. 2023-2024.

Corso di yoga in orario scolastico per i bambini delle scuole dell'infanzia di Valtopina, Istituto Omnicomprensivo Dante Alighieri (Nocera Umbra).

- Gennaio 2024 - aprile 2024 |

PROGETTO "**MINIYOGA. IMPARO GIOCANDO E FACCIO YOGA**" ANNO EDUCATIVO 2023-2024.

Lezioni di yoga per i bambini (1-3 anni) dell'asilo nido "Il Girasole" di Foligno.

- Gennaio 2023 - giugno 2023 |

PROGETTO "**MINIYOGA. CRESCERE E GIOCARE CON LO YOGA**" A.S. 2022-2023.

Corso di yoga in orario scolastico per i bambini delle scuole dell'infanzia dell'I.C. Foligno 1 (plessi Garibaldi, Corvia, Borroni, Santa Caterina).

- Gennaio 2023 - giugno 2023 |

PROGETTO "**MINIYOGA. CRESCERE E GIOCARE CON LO YOGA**" A.S. 2022-2023.

Corso di yoga in orario scolastico per i bambini della Scuola dell'Infanzia di Gaifana (Nocera Umbra), Istituto Omnicomprensivo Dante Alighieri.

ATTESTATI

**DIPLOMA NAZIONALE**  
**CSEN** ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL CIP  
 Aderente al Sistema SNaQ

**CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**  
**c sen**

Sport Ginnastica

Disciplina Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness

Qualifica / Specialità Insegnante

Ginnastica Yoga per Bambini

conferito a Maria Lucia Pittalis

Data 08 febbraio 2022

IL PRESIDENTE NAZIONALE  
*Proietti Grazia*  
 N. 39873 €

MINISTERO DELL'INTERNO TAFISA ICSSPE

RINA Ente con Sistema Qualità  
 Conforme alla norma UNI ISO 9001:2015  
 Certificato n. 26746/13/S - settore EA37 - EA39

Coop Soc. Marcovealdo ONLUS

Si attesta che  
Maria Lucia Pittalis  
 ha completato il corso di formazione di 100 ore come

**INSEGNANTE DI YOGA E MEDITAZIONE PER BAMBINI**  
 CON IL METODO BALLYAYOGA®

Il Direttore del Corso  
 Giovanni Zollo  
*G. Zollo*

Data 27/02/2022  
 Certificato n. 1592/22

**Balyayoga®**  
 Yoga e meditazione per bambini

Cooperativa Soc. Marcovealdo ONLUS  
 Strada Cuneolo Ruten, 9b - 70124 Bari  
 Tel. 080 4060600  
 Email: balyayoga@palev.it

RCYS

**Balyayoga®**  
 Yoga e meditazione per bambini

**ATTESTATO DI SPECIALIZZAZIONE**  
**YOGA NIDO 0-3 ANNI**  
 Metodo Balyayoga®

Si attesta che  
Maria Lucia Pittalis  
 Ha frequentato il corso di specializzazione  
 di 8 ore in  
 Yoga Nido 0-3 anni

Data 16/04/2023

Il Presidente  
 Giovanni Zollo  
*G. Zollo*



**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE  
RESCUE BABY**

Il presente attestato viene rilasciato a

*Maria Lucia Pittalis*

**CORSO DI PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO  
MANOVRE DI DISOSTRUZIONE E RIANIMAZIONE**

*Spello*, li *13/01/23*

**Dott.ssa Francesca Fallani**  
Responsabile Didattica  
Master in Formazione e Comunicazione

*Francesca Fallani*



**Dott. Martino Chiti**  
Responsabile Formazione e  
Co-fonder Camillo srl

*Martino Chiti*

