

YOGA  
EDUCATIVO

## SCHEDA PROGETTO

<b>Scuola Primaria G.Pascoli Ic Rovigo (Ro)</b>	Anno	2022-2023
---	------	-----------

DIRIGENTE SCOLASTICO: Prof. Marco Campini

REFERENTE INTERNO: Anna Piombo

REFERENTE PROGETTO Y.E.: Glenda Incao tel. +39 347 9358713

COORDINATORE NAZIONALE PROGETTO Y.E. : PAVAN ARIANNA

Mail: [arianna.pavan@yogaeducativo.it](mailto:arianna.pavan@yogaeducativo.it) Tel. 0422.435890**LO YOGA EDUCATIVO® PER STAR BENE A SCUOLA****PREMESSA**

Il progetto “Yoga Educativo®”, nasce dall'esperienza decennale all'interno delle Scuole di ogni ordine e grado. È ufficialmente accreditato dal M.I.U.R., dallo CSEN, all'interno della Carta di Toronto. Dall'anno accademico 2019/20 , è presente come corso di Alta Formazione “Yoga Educativo a scuola” presso il dipartimento di filosofia, sociologia, pedagogia psicologia applicata all'Università degli studi di Padova

Lo Yoga Educativo è un innovativo approccio educativo esperienziale che si basa sugli antichi principi olistici dello Yoga e sui più recenti studi scientifici in ambito pedagogico, didattico, psicologico e medico.

Il suo obiettivo è favorire l'armoniosa crescita fisica, intellettuale e interiore di bambini e ragazzi per il loro benessere personale e relazionale, sviluppando stabilità psico-fisica e sensibilità

Lo Yoga Educativo risponde in modo preciso ed originale alle odierne esigenze di una formazione scolastica trasversale, sia a livello ludico / motorio, che a livello personale e sociale .

Attraverso la pratica di Yoga Educativo si sperimenta una modalità di intervento che favorisce in modo naturale l'inclusione.

Lo scopo dello Yoga Educativo è quello di sviluppare la consapevolezza corporea e le relazioni nel gruppo classe per affrontare al meglio le difficoltà che ogni giorno gli si presentano.

Firmato digitalmente da **CAMPINI MARCO**

ROIC82000Q - A9D9BBE - REGISTRO PROTOCOLLO - 0002163 - 02/03/2023 - IV.5 - U

**ESPERTI PROGETTO**

ssd “YOGA EDUCATIVO”  
Ente Accreditato MIUR a  
livello Nazionale

D.D. N° 324 del 20/03/2019

L.Sc LIDA P.  
GEORGANTJELI

cente a contratto Fisspa  
niPd

Master of Science in “Yoga  
studies” Ca’ Foscari-  
università di Venezia

fondatore Yoga Educativo

Ph.D MASSIMO  
MUNELLO

cente a contratto Fisspa  
niPd

Psicopedagoga Università  
Padova

fondatore Yoga Educativo

**Ssd "Yoga Educativo"**

Via Alberghetti, 8- Treviso, Italia

[segreteria@yogaeducativo.it](mailto:segreteria@yogaeducativo.it)[info@yogaeducativo.it](mailto:info@yogaeducativo.it)

Tel. 340 5951552 - 347 1691076

C.F. 94156800263

P.IVA 04909590269

## **DESTINATARI**

Gli incontri di Yoga Educativo si rivolgono ai bambini e alle bambine delle classi prime e seconde della Scuola Primaria G.Pascoli: 3 classi prime (A-B-C) e 3 classi seconde (A-B-C)

## **OBIETTIVI E FINALITÀ ATTESI E VERIFICABILI**

### **Finalità:**

- Favorire la consapevolezza di sé attraverso il movimento e il respiro;
- Acquisire maggiore conoscenza del proprio corpo;
- Aumentare i tempi di attenzione e concentrazione;
- Eseguire esperienze di cooperazione, collaborazione e ascolto dell'altro;
- Conoscere tecniche per rilassarsi, concentrarsi e saper utilizzare le proprie risorse, anche creative.

### **Obiettivi specifici:**

- Favorire la conoscenza della disciplina con un corretto approccio alla pratica, dove non si mira alla competizione tra pari quanto alla conoscenza di sé e dell'altro;
- Consolidamento schemi motori di base, quali capacità coordinativa, l'equilibrio e resistenza;
- Acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo, respiro, stato d'animo e talenti personali per approfondire la conoscenza di sé;
- Contribuire alla formazione di un'identità psicofisica positiva e all'autostima;
- Favorire la presa di coscienza del valore del proprio corpo e della propria motricità, intesi come espressione della personalità;
- Condurre esperienze di cooperazione, collaborazione e ascolto dell'altro per migliorare le capacità di interazione con il gruppo.

## METODOLOGIA

La metodologia a cui fa riferimento lo Yoga Educativo, promuove un apprendimento attraverso laboratori ludico/motori dove i partecipanti sono coinvolti attivamente tramite la sperimentazione e la relazione con gli altri. L'adulto è un facilitatore che cerca attraverso il movimento e il gioco di gruppo di sperimentare l'empatia, il rispetto e la presa in cura dell'altro. Questo metodo permette di migliorare le strategie di apprendimento, dove l'imparare non è il memorizzare, ma comprendere la realtà nel suo senso più ampio.

## ATTIVITÀ CHE SI INTENDONO SVOLGERE

Le diverse fasi dello Yoga Educativo saranno svolte singolarmente, in coppia oppure in gruppo, in modo da sviluppare: *autocontrollo, sensibilità, fiducia in sé e nell'altro; rafforzamento delle relazioni e dello spirito del lavoro in gruppo.*

Una pratica di Yoga Educativo si articola nelle seguenti fasi:

- **Cerchio di apertura** per stimolare l'impegno nel presente e aprirsi alla comunicazione
- **Gioco dinamico** per sciogliere le tensioni e attivare il movimento
- **Esercizi di respiro** per creare una condizione di stabilità interna e contatto con se stessi
- **Visualizzazione guidata** per educare all'ascolto e stimolare la creatività attraverso il rilassamento
- **Asana** (posizioni e posture statiche o dinamiche) eseguite singolarmente e in coppia per permettere un contatto gioioso e consapevole con se stessi e gli altri
- **Gioco di contatto** auto-massaggio, per stimolare l'ascolto del proprio corpo e stato d'animo
- **Cerchio di chiusura** con condivisione, per concludere assieme l'esperienza

**Spazi e materiale:** Si richiede uno spazio abbastanza ampio per riuscire a svolgere la pratica in totale sicurezza.

*Verranno rispettate tutte le norme richieste in merito alla prevenzione al COVID. In caso di sospensione del servizio per limitazioni COVID, le lezioni possono essere svolte online con la presenza del genitore come accompagnatore.*

**ARCO TEMPORALE DI REALIZZAZIONE DEL PROGETTO**

Si propongono incontri di Yoga Educativo per l'anno scolastico 2022-23, a partire dal 9 marzo per un totale di 7 lezioni di 1h ciascuno per classe. E' prevista una lezione genitori figli GRATUITA, di 1h per le classi prime e 1h per le classi seconde, per condividere anche con loro il percorso svolto e conoscerne i benefici. I giorni delle lezioni saranno al giovedì (4 classi) e il martedì (2 classi) , le lezioni con i genitori e' da concordare.

**MODALITÀ DI MONITORAGGIO E VERIFICA DEI RISULTATI RAGGIUNTI**

Il progetto verrà monitorato e valutato in itinere dall'istruttore, attraverso i feedback dei partecipanti ed insegnanti presenti durante le lezioni, tramite la somministrazione di questionari, che verranno dati a fine percorso ad insegnanti e bambini. Per i bambini più piccoli verranno compilati con immagini o attraverso brevi interviste registrate dagli istruttori. I risultati saranno inseriti nella relazione finale, conclusiva del progetto e restituiti all'interclasse dei genitori ed insegnanti di ogni plesso, documentata attraverso video foto delle attività svolte.

**Risorse - preventivo di spesa**

Istruttrice Qualificata Yoga Educativo	<i>Nadia Zampollo al giovedì</i> <i>Glenda Incao al venerdì</i>		
Tirocinanti	<i>Possibilità di accogliere tirocinanti a seconda della disponibilità dell'Istituto.</i>		
Attività che si svolgeràà	Y o g a   E d u c a t i v o		
Numero bambini coinvolti	<i>108 bambini</i>		
Costi	<i>3€ X 7lez. X 108b. =</i> <b><u>2.268€</u></b>		<i><u>A carico della scuola</u></i>

In attesa di un Vostro cortese riscontro, ringraziamo fin d'ora per l'attenzione.

Firma e timbro del Dirigente Scolastico  
per accettazione del progetto

Treviso, 01/03/2023

**Firmato digitalmente da CAMPINI MARCO**

**Dott.ssa Lida P. Georganjeli**

*Master "Yoga Studies", Ca' Foscari, Università Venezia*

*Maestro di Yoga per bambini, CONI/CSEN*

**Ph.D. Massimo Comunello**

*Ph.D. Unipd Dip. Scienze della Formazione*

*Maestro Yoga, Yoga per bambini e Meiso Shiatsu CONI/CSEN*

**Ssd "Yoga Educativo" Via Tommaso Salsa, 5 - Treviso, Italia**

*segreteria@yogaeducativo.it info@yogaeducativo.it*

*Tel. 340 5951552 - 347 1691076*

*C.F. 94156800263 P.IVA 04909590269*