

## TITOLO DEL PROGETTO

**YOGA**



**CLASSI**  
**TUTTE LE SEZIONI DI**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA**



## OBIETTIVI GENERALI DEL PROGETTO

**SVILUPPO DELLE COMPETENZE CHIAVE EUROPEE:**

- **IMPARARE A IMPARARE**
- **COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE**

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Sviluppare la consapevolezza dello schema corporeo
- Potenziare l'equilibrio e la concentrazione
- Promuovere l'ascolto del proprio corpo e del proprio respiro
- Migliorare la capacità di relazionarsi con i pari e con gli adulti

## **CONTENUTI E ATTIVITA'**

Attraverso le storie con le Asana e i Mudra (gesti simbolici fatti con le mani) I bambini sono guidati a lavorare sui chakra, per riconoscere le varie emozioni, esprimerle e controllarle.

Tramite le posizioni yoga i bambini prendono consapevolezza del proprio corpo nello spazio, delle proprie potenzialità/limiti superando il senso di frustrazione e fortificando l'autostima.



## **DESTINATARI DEL PROGETTO**

**Alunni di 4 anni scuole dell'Infanzia Robbiolo e Petrarca**