

# PROGETTO DI YOGA – Ins. Lucia Mattolini

## Classi 3<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> B Scuola Primaria Fucini

I bambini delle classi 3<sup>^</sup> A 3<sup>^</sup>B della Scuola Primaria Fucini nel corso dell'anno scolastico 2017/2018 hanno seguito un percorso di yoga di n. 16 ore con l'insegnante Lucia Mattolini.

Alcuni dei temi che si sono sviluppati attraverso il percorso sono stati:

- presa di coscienza e accettazione della propria individualità ed unicità;
- condivisione delle regole per vivere meglio insieme agli altri;
- collaborazione con gli altri e sostegno reciproco nelle difficoltà;
- educazione all'ascolto come momento che consente di scoprire una nuova relazione con il proprio corpo e le proprie emozioni;
- esecuzione consapevole di posizioni e movimenti con conseguente rilassamento delle tensioni inutili, al fine di favorire la concentrazione.

Il lavoro che l'insegnante Lucia ha perciò proposto ai bambini ha avuto alla base una considerazione molto importante: la promozione del loro benessere psico-fisico, stare bene con loro stessi per stare bene con gli altri.

Al termine del progetto, il 9 giugno la lezione è stata svolta alla presenza dei genitori ed i bambini hanno presentato le varie posizioni imparate durante il corso.

## SALUTO AI GENITORI E PRESENTAZIONE DELL'ATTIVITA'



## RESPIRAZIONE



# SALUTO AL SOLE





ALBERO





TRIANGOLO



SCESA IN AVANTI



## CAMMELLO



## CIGNO



# GATTO



# CANDELA



## SEMIPONTE



## TORSIONE



## TARTARUGA



## MONTAGNA



## CIRCONDUZIONI



## RILASSAMENTO



## SALUTO ALLA FINE DELL'ESIBIZIONE



## E AL TERMINE DEL SAGGIO ...TUTTI CON IL DIPLOMA!!!





E AL TERMINE ... TUTTI IN GIARDINO PER UNA BELLA MERENDA  
ALUNNI, INSEGNANTI E GENITORI

