

# arcOBaLLeNo kIDs yOGa dAy

domenica 27 di Settembre- Feltre (orario da definire)



*Una giornata dedicata allo yoga, la creatività collettiva, la consapevolezza e la condivisione.*

## **PROGRAMMA:**

ritrovo: alle .....

Gruppo de i più grandi- durata 60 minuti

Gruppo i più piccoli- durata 60 minuti

Attività creativa tutti insieme: "il mandala della Fortalezza interiore"

## ***Cos'è lo Yoga :***

L'India è la culla d'origine dell'antica scienza dello Yoga ma il patrimonio è dell'intera umanità.

Yoga significa 'unione', l'unione di corpo, mente e respiro.

I ritmi frenetici della vita odierna ci portano a vivere in maniera separata questi aspetti della nostra natura;

Il corpo è la casa dove si uniscono il cuore e lo spirito; la pratica Yoga, nel rispetto dell'architettura della sequenza, (con 'asana' sostenuta dal respiro, dalla concentrazione e dall'intenzione) può essere uno strumento prezioso per ritrovare benessere psicofisico, calma e unità.

## ***La lezione di yoga che propongo:***

L'aspetto ludico con cui viene proposta la lezione di yoga (a seconda dell'età dei ragazzi) aiuta a creare quello spazio di accoglienza e di ascolto indispensabile per conoscere il proprio corpo, per imparare a scaricare le tensioni e a rilassarsi, per migliorare la qualità dell'attenzione e per stare meglio con gli altri.



### **La struttura della lezione di Yoga**

- il rito di entrata:

*l'accoglienza, "entro in uno spazio speciale".*

- Giochi di movimento:

*per ritrovarsi insieme e iniziare l'esperienza.*

- Giochi con le Carte Magiche e intorno al cerchio

*insieme all'insegnante di yoga, facciamo dei giochi utilizzando le carte magiche che rappresentano diverse posizioni dello yoga (asana) e cerchiamo di rappresentarle collegando il movimento al ritmo del respiro, con l'ausilio di un sottofondo musicale adatto all'esecuzione dei movimenti.*

- Rilassamento

- Cerchio finale:

*per salutarsi.*

### **Attività creativa tutti insieme: "il mandala della Fortaleza interiore"**

In questo momento tutti i bambini ci mettiamo in cerchio e partendo di una previa discussione sul significato di Fortaleza interiore creiamo insieme un mandala. Partendo già di un disegno di base: il cerchio. Tutti i bambini devono portare delle pietre naturale colorate e non colorate, grandi e piccole, belle e brutte e insieme faremo questo disegno.

Per più informazione.

Maria Paula Medina.  
333-7214132 info\_flowyoga@yahoo.com  
Associazione Anima Yoga BL  
Indolomites.com