

SCUOLA DELLA TERRA

CORSO CRESCERE CON LO YOGA (3 - 36 mesi)

I primi piccoli passi nel mondo dello yoga per bambini/e dai 3 ai 36 mesi e le loro famiglie

Ogni Sabato mattina, divisi in tre gruppi bilanciati per età

Dalle ore 9:00 alle ore 10:00 (3 - 12 mesi)

Dalle ore 10:15 alle ore 11:15 (13 - 24 mesi)

Dalle ore 11:30 alle ore 12:30 (25 - 36 mesi)

I ciclo da 5 incontri

(3/10/17/24/31 Ottobre)

Il ciclo da 5 incontri

(7/14/21/28 Novembre e 5 Dicembre)

METODOLOGIA

Il corso propone un approccio educativo/pedagogico allo yoga.

Il metodo adottato prevede lo sviluppo del bambino e della bambina sperimentando in modo armonico gli aspetti fisici, psichici ed emotivi. La metodologia del corso si adatta alla natura dei bambini e delle bambine di questa fascia di età, si pratica quindi uno **yoga improntato al gioco e alla creatività** che insieme favoriscono l'ampliamento dello spettro delle modalità di apprendimento.

Tutte e tre le fasce sono accomunate da un'apertura della lezione con il **saluto iniziale (Namaskar)** e la disposizione in cerchio, **la canzoncina come routine fondamentale**, un momento esperienziale (con materiale de-strutturato) legato generalmente al tema proposto. Si prosegue con le **Asana di coppia**, il massaggio e un piccolo momento di rilassamento accompagnato da **musica di sottofondo** e la **lettura di una storia**.



. Nello specifico:

- **Fascia lattanti (3-12 mesi):** verranno proposti esercizi di massaggio dolce mamma-bambino/a. Un meraviglioso dialogo corporeo, un'esperienza che va oltre la sensorialità ed il piacere.

La voce dell'adulto svolge un ruolo importante: parlando dolcemente, cantando un mantra o una canzoncina si crea infatti un'atmosfera di calma e rilassamento dove l'adulto conosce e comprende i bisogni reali del/della proprio/a bambino/a.



- **Fascia semi-divezzi (13-24 mesi):** verranno proposte sia Asana di coppia che Asana eseguite dai bambini e dalle bambine in autonomia.

- **Fascia divezzi (25-36 mesi):** le posizioni si eseguiranno sia da soli che in coppia con l'adulto. Verrà inoltre inserita una piccola pratica di auto massaggio.

SPAZI E MATERIALI

La sala dell'incontro sarà connotata da spazi diversi e pensati per scandire i vari momenti che accompagneranno i bimbi e le bimbe durante la lezione.

CERCHIO INIZIALE: momento di conoscenza e condivisione, dove i bambini/e vengono accolti in uno spazio protetto dove, insieme agli adulti, possono condividere e sperimentare le proprie emozioni.

SPAZIO DINAMICO: spazio al movimento e all'energia, dove genitori e figli insieme prendono coscienza del proprio corpo viaggiando con la fantasia. L'immaginazione e l'imitazione come strumenti fondamentali per sperimentare e preparare il corpo alle Asana. Il contatto che avviene durante i giochi e le posizioni ha una valenza bilaterale. Da un lato i piccoli e le piccole ricevono carezze, dall'altro gli adulti percepiscono reazioni. Un rapporto di dare e ricevere.

SPAZIO ESPERIENZIALE: spazio che accoglie i piccoli e i piccole con materiali de-strutturati (teli, rocchette di legno, scatole di cartone, scatole di latta, specchi, palline, nastri, cerchi, mattoncini, catenelle, animali e tappi). Uno spazio sensoriale, di contatto, con vari oggetti pensati e legati al tema della lezione.

ANGOLO NARRATIVO E DI RILASSAMENTO: Uno spazio dolce dove potersi rilassare tra coccole, melodie e l'ascolto di una storia, coltivando in un tempo lento la relazione tra adulto e bambino/a.

ANGOLO DELLA CONDIVISIONE: spazio di condivisione tra insegnante e genitori dove poter condividere parole e pensieri sulla lezione appena conclusa. Tutto accompagnato da una piacevole tisana.

FINALITA'

Proporre lo yoga a questa età significa educarli sin da subito ad **esprimere le proprie capacità motorie, relazionali e di introspezione**. E' un percorso suddiviso in tappe, dove, accompagnati dall'adulto, si **esplora** il proprio corpo in modo consapevole e si migliora le proprie capacità d'ascolto, di concentrazione e di rilassamento.

Attraverso il gioco i bambini e le bambine svilupperanno la coordinazione motoria, il senso del ritmo, la fantasia, ascoltando le proprie emozioni e costruendo la propria identità in relazione all'adulto, ai pari e all'ambiente che li circonda. L'obiettivo in sintesi è **l'unione in armonia tra mente e corpo**, tra ciò che il bambino e la bambina pensano, sperimentano emotivamente e ciò che esprimono a livello corporeo.

CONDUTTORE

Il corso verrà tenuto dalla Dott.ssa **Benedetta Donna, educatrice pedagogista**.

Partendo da una laurea in educazione per la prima infanzia ho dato una solida base alla mia nascente figura professionale che, negli anni, si è strutturata grazie a diverse esperienze lavorative effettuate in vari contesti educativi come scuole dell'infanzia, nidi ma anche altri servizi come l'assistenza domiciliare per minori. Ho deciso di implementare le mie competenze frequentando e completando a febbraio 2019 un master in pedagogia dell'infanzia che mi ha permesso di studiare e analizzare i diversi processi educativi relativi alla fascia d'età 0-6 anni.



Da sempre ho visto la figura dell'educatore nell'infanzia non come una figura impositiva nei comportamenti e nelle espressioni delle bambine e dei bambini, ma, invece, come importante figura di supporto nella crescita e nell'espressione del sé liberi e senza costrizioni e nella costruzione del proprio io interiore, in assonanza alle personali sensibilità ed attitudini. Negli ultimi anni lavorando con bambini e bambine molto piccoli ho sentito l'esigenza di migliorare il mio "stare" nella relazione educativa. Mi sono chiesta come i miei comportamenti potessero influenzare ciò che realmente volevo trasmettere ai bambini e alle bambine e le esperienze che volevo far loro sperimentare. Ho cercato così di rispondere ai loro bisogni dando importanza alle mie azioni, accompagnando il mio linguaggio e le mie parole con il corpo, con lo scopo di rendere così più "affettiva" possibile la mia comunicazione quotidiana. Partendo da questa necessità mi sono recentemente avvicinata allo yoga per bambini, diventando insegnante secondo il **metodo Balyayoga**. Un metodo nel quale mente e corpo sono legati in modo indissolubile e dove i bambini e le bambine vengono accompagnati in un meraviglioso viaggio per conoscere sé stessi. Accanto, come compagno di avventure v'è l'educatore, capace di parlare con il cuore **per arrivare al cuore dei bambini**.

Ecco ciò che mi affascina, il proprio sentire come collante per una relazione educativa efficace.