

PROGETTO YOGA BAMBINI

**AGEVOLA LA CONCENTRAZIONE E LA
MEMORIA.
AIUTA AD ABBASSARE I LIVELLI DI STRESS E
LE TENSIONI**

**LO YOGA FACILITA A FAR EMERGERE LE
POTENZIALITA' DEL BAMBINO E LA LORO
ESPRESSIONE. FAVORISCE LA
SOCIALIZZAZIONE, SVILUPPA IL RISPETTO
VERSO GLI ALTRI E VERSO L'AMBIENTE
CIRCOSTANTE.**

IN QUESTO PERCORSO CI HANNO ACCOMPAGNATO TANTE STORIE



I BAMBINI INIZIANO CON UN SALUTO SPECIALE



ED UNA CANZONE: «NAMASKAR»



CONCENTRAZIONE



RITMO: ASCOLTIAMO IL BATTITO DEL NOSTRO CUORE



RITMO: CON LA CORSA SUL POSTO, I BATTITI DEL CUORE AUMENTANO!

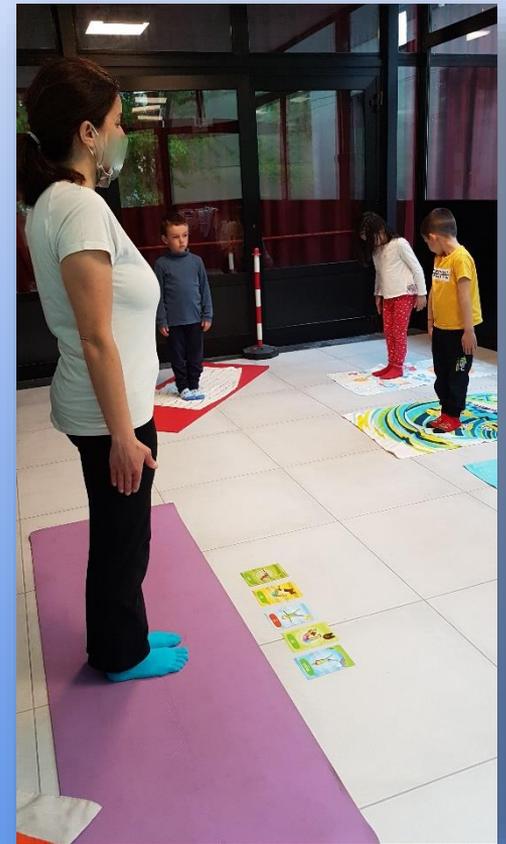


**POSIZIONE DI GRUPPO/COORDINAZIONE
IMPARIAMO IN MODO DIVERTENTE AD INTERAGIRE CON
GLI ALTRI E A STABILIRE UN LEGAME**





SALUTO DEL SOLE, IL SOLDATO, L'ARCIERE



L'ALBERO: SPERIMENTIAMO L'EQUILIBRIO, LA CONCENTRAZIONE, IMMAGINANDO DI ESSERE UN FORTE E ROBUSTO ALBERO



IMITIAMO LA CAMMINATA DEGLI ANIMALI



POSIZIONE DEL COBRA/SERPENTE: SPERIMENTANDO LA POSIZIONE IMPARIAMO A POSIZIONARE, IN MODO CORRETTO, LA COLONNA VERTEBRALE



POSIZIONE DEL GATTO: ESERCIZIO UTILE PER LA COLONNA VERTEBRALE



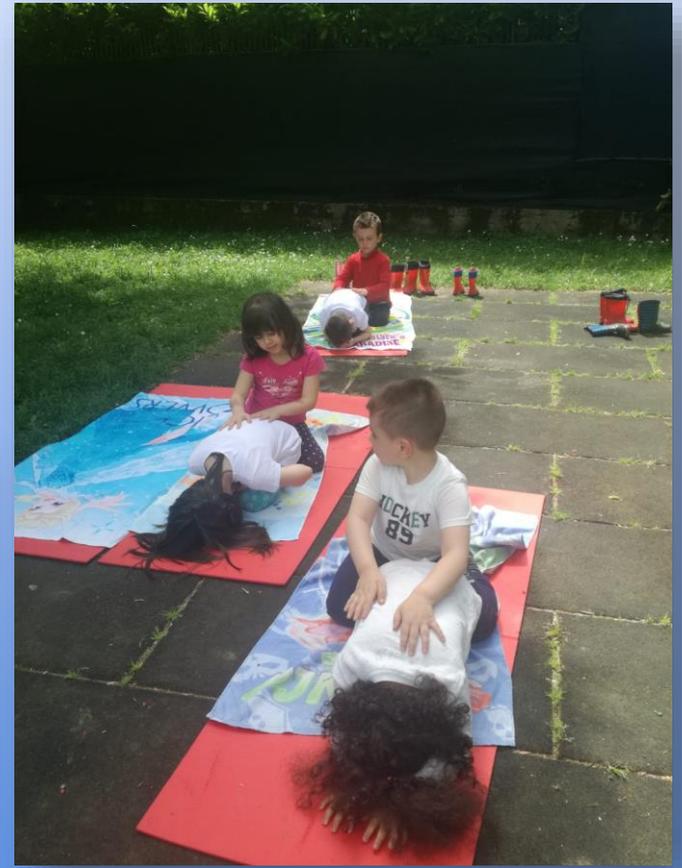
TERMINIAMO CON L'ORSO E L'ARCOBALENO



CI DIVERTIAMO TANTISSIMO!



ORA CI MASSAGGIAMO



POI CI RILASSIAMO ASCOLTANDO IL SUONO DELLA CAMPANA TIBETANA





SALUTO FINALE



NAMASKARAM