

Proposte per la scuola 2018-2019

Insegnanti



Yoga per insegnanti asia educazione



Lo Yoga è una delle più antiche Vie di conoscenza del corpo e delle sue potenzialità. Nel mondo contemporaneo, la disciplina dello Yoga trova sempre più spazio, proprio perché si avverte chiaro il bisogno di rallentare i ritmi, recuperare il proprio equilibrio emozionale e interiore, di riprendere contatto con la respirazione naturale liberarlo così il corpo dalle tensioni superflue. La calma del corpo si riversa sulla mente, migliorando così la capacità di attenzione e di relazione.

Yoga in classe

Il corso è indirizzato agli insegnanti che vogliono apprendere – attraverso un ciclo di incontri svolti in aula con i propri studenti – alcuni strumenti base dello Yoga da riproporre ai propri allievi durante tutto l’arco dell’anno scolastico. Lo Yoga è infatti ancora oggi uno strumento formidabile per lavorare sull’attenzione, la concentrazione e la calma, elementi indispensabili per creare il contesto più appropriato per l’apprendimento.

Nel corso degli anni di lavoro con bambini e ragazzi a scuola, abbiamo notato come semplici esercizi abbinati a un rilassamento guidato attraverso la respirazione naturale, ripetuti per pochi minuti nell’arco di una mattinata, aiutino in modo efficace gli alunni di tutte le fasce di età a rigenerare l’attenzione, migliorando così le capacità di apprendimento.

