

LABORATORI DI ATTIVITÀ CORPOREA NELLA NATURA CON LO YOGA SCUOLA PRIMARIA



Cos'è lo Yoga?

Con l'attività di Yoga il bambino migliora le capacità di attenzione e rafforza il sistema psico-fisico, facendo esperienza naturale della calma e della gioia; essa stimola l'ascolto, la percezione di sé stessi oltre che del proprio corpo e delle emozioni facilitando un atteggiamento collaborativo nel gruppo.

La Ruota della Natura e le stagioni - 1° ciclo

Gli alberi e tutta la natura hanno le loro storie, le stagioni ...i bambini le scoprono e rivivono con il corpo...: danzano la nascita della primavera, il fuoco, la terra, l'acqua e l'aria, ...gli ingredienti di ogni stagione...! Alcune posizioni aiutano anche noi e la Ruota della Natura a girare con il ritmo giusto, rallentando i venti e rimettendo a posto ogni cosa!!...Ci aiuteranno le posizioni di alcuni animali saggi, degli alberi equilibrati e l'attenzione naturale.

Durata massima : 2 h

Cosa portare: un telo da mare

Quota di partecipazione € 6,00



La Ruota della Natura e le 4 direzioni - 2° ciclo

Una storia degli Indiani d'America narra di come muoversi dentro la Ruota della Natura. Prima di partire ognuno può imparare a *donare*, come fa ogni creatura in natura; per vivere in armonia ognuno può conoscere le 4 direzioni come in una bussola!! Ad Ovest si aprono i sensi, a Sud entriamo in contatto, ad Est nasce l'idea giusta e se cooperiamo bene insieme possiamo arrivare a Nord, prima del calar del sole!! Le 4 direzioni per noi, sono una scoperta che ci porta naturalmente alla gioia, alla calma e infine a saperci rilassare. Grazie a certe posizioni del corpo, l'equilibrio, i movimenti giusti fatti insieme, ognuno può vivere in sintonia nella Ruota della Natura ed orientarsi con corpo, cuore, testa mani e piedi!!

Entrambi i laboratori si possono svolgere a Portonovo, a Frasassi o in altre locazioni del territorio, previo accordo con l'insegnante

Durata massima : 2, 5 h

Cosa portare: un telo da mare

Quota di partecipazione € 6,00

Informazioni e prenotazioni

Natura in Movimento – Forestalp

071 9330066 – info@forestalp.it



