



Articolo YOGA & Bambini:

“ ZOO-GA”

- Mi conosco giocando e rispetto gli altri attraverso lo YOGA -

Il progetto “ZOO-GA” consiste in un approccio allo **YOGA LUDICO**, appositamente studiato per i bambini, attraverso la ricerca e l’ascolto del proprio essere fisico, volta a stimolare e sviluppare l’attenzione verso il proprio corpo e lo spazio che esso occupa a contatto con il mondo che lo accoglie.

La pratica di questa disciplina in questo particolare progetto sarà adatta a sviluppare quelle caratteristiche già presenti nell’essere umano e maggiormente evidenti nel bambino, come flessibilità, adattabilità, ricerca continua di sperimentazione spazio/corpo. L’**approccio “LUDICO”** terrà conto delle caratteristiche soggettive di ciascun bambino, con l’intento di arrivare a creare in ciascun individuo la consapevolezza necessaria ed avere con il proprio corpo un rapporto sano e rispettoso cercando di superare le eventuali difficoltà di natura sia fisica che psicosomatica. **Il corso è rivolto a tutti i bambini di età compresa tra i 3 e 9 anni, suddivisi per fasce di età (3/4 anni – 5/6 anni – 7/9 anni).**

Autostima – coraggio – fiducia in se stesso e nell’altro – consapevolezza – disciplina – rispetto, saranno alcuni degli elementi chiave che il bambino imparerà a sviluppare sentendosi in armonia con se stesso e con il mondo che lo circonda. Rendere i bambini piacevolmente consapevoli di se stessi in totale libertà e senza paure, è uno degli obiettivi del progetto.

- Le fasi del Progetto ZOO-GA giocando con lo Yoga -

ZOO-GA - Gli animali dello ZOO Yoga - In questa fase i bambini riprodurranno figure tipiche dello yoga cui sono dati appositamente nomi divertenti: 'l'istrice che si chiude', 'il leone che ruggisce', 'il corvo sul ramo' e tante altre.

IO-GA - Io & lo Yoga - Ci sono esercizi da fare individualmente ma anche esercizi da fare a coppie e in gruppo per avvicinare correttamente e con gioia i bambini a un'attività che li fa crescere sani, equilibrati, aperti a se stessi e agli altri.



Roberto Caiti - Via N. Sauro, 6/2 42021 Barco di Bibbiano