

PROGETTO YOGA EDUCATIVO



contribuisce economicamente alla realizzazione di questa attività

Lo Yoga è una filosofia di vita che si ispira all'armonia e all'unità di tutte le componenti dell'essere: spirito, mente e corpo.

Trascende da qualsiasi credo o religione, poiché è un metodo per portare equilibrio all'essere umano, favorendo l'introspezione e la spiritualità di ognuno.

Questo progetto nasce per persone di qualsiasi fascia d'età, per aiutarli a crescere più sereni e presenti, e a far sbocciare le loro enormi capacità.

Lo Yoga educativo permette di mantenere vivi i valori quali l'amicizia, la collaborazione, l'accoglienza e il rispetto per l'altro utilizzando un contatto che non è soltanto fisico, ma anche mentale.

Obiettivi:

- œ favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo e migliorare la capacità di scambio e comunicazione attraverso la conoscenza del proprio corpo, l'ascolto di sé e delle proprie emozioni;
- œ migliorare il rispetto per sé per gli altri, l'agire calma e dolcezza superando gli atteggiamenti di aggressività, favorendo spirito di collaborazione e interazione con gli altri;
- œ ridurre le tensioni fisiche e psichiche;
- œ sviluppare la percezione dello spazio attraverso esercizi di gruppo o in coppia e migliorare la capacità di coordinamento dei movimenti e una corretta respirazione.

Recenti studi sottolineano i benefici dello Yoga educativo in bambini con Autismo:

- œ lo sviluppo motorio può migliorare perchè lo yoga tonifica i muscoli, migliora equilibrio e stabilità e sviluppa la consapevolezza e il coordinamento del corpo;
- œ migliorano la fiducia e le abilità sociali;
- œ favorisce l'integrazione sensoriale;
- œ facilita la consapevolezza di sé.

Vengono proposti:

- œ esercizi semplici e divertenti di auto-massaggio, respirazione e coordinamento dei movimenti che risvegliano la consapevolezza del corpo e della sua relazione con lo spazio;
- œ l'acquisizione di posture e posizioni dette Asana, ispirate al mondo animale e vegetale;
- œ momenti di silenzio e rilassamento.