



DATA	UFFICIO	AUTORE TESTO	REDAZIONE	ANNO SCOLASTICO	CIRCOLARE N.
13/02/18	UCO	RD	AC	2017/2018	143

⇒ **AL RESPONSABILE DELLA COMUNICAZIONE**
DELLE SEDI SOTTO-INDICATE DALLA FRECCIA

INFANZIA							PRIMARIA						SECONDARIA		UFFICI
A OFF	A ROM	A MAD	A RIC	A MEL	A SAL	A IZA	E OFF	E ROM	E MAD	E RIC	E IZA	E SAL	M OFF	M ROM	OFF
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑

PUBBLICAZIONE SU SITO		TRASMISSIONE		PRIORITÀ		È PREVISTA RESTITUZIONE DI COPIA FIRMATA			
si	no	mail	posta interna	normale	importante	per ricevuta da parte del responsabile comunicazione	per presa visione da parte del personale (elenco allegato)	per adesione da parte del personale (elenco allegato)	no
X		X		X					X

⇒	DOCENTI	⇒	TUTTI
			FIDUCIARIO RESPONS. DI PLESSO
⇒	PERSONALE NON DOCENTE	⇒	TUTTI

OGGETTO: PERCORSO FORMATIVO YOGA E PEDAGOGIA: UTILIZZARE LO YOGA A SCUOLA

YOGA E PEDAGOGIA

"Vi è uno strettissimo rapporto fra Yoga e Pedagogia, perché lo Yoga è una scienza dell'educazione, una scienza esistenziale. L'educazione, che va al di là dell'alfabetizzazione, riguarda la formazione integrale della persona in tutte le sue dimensioni di vita affettiva, motoria, cognitiva, estetica ed etica". *Prof. Franco Frabboni, già Preside della facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Bologna.*

PROTOCOLLO DI INTESA CON IL MINISTERO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE

Il Ministero della Pubblica Istruzione ha firmato un protocollo di intesa con la Confederazione Nazionale Yoga, per promuovere e sostenere la diffusione dello yoga nelle scuole riconoscendone l'alto valore formativo. Questo rappresenta una sorta di legittimazione ufficiale per l'inserimento di percorsi dedicati allo yoga in ambito scolastico al fine di aiutare lo sviluppo psicofisico di bambini e ragazzi e al tempo stesso migliorare le capacità di apprendimento e l'atmosfera scolastica in genere.

YOGA E SCUOLA

Yoga e scuola possono trovare una speciale sinergia, con lo Yoga si sperimenta una nuova possibilità educativa, che sostiene e al tempo stesso prepara l'insegnamento scolastico stimolando l'auto-educazione. Lo Yoga aiuta a far emergere le potenzialità dei ragazzi e la loro espressione. Il silenzio e la concentrazione ottenuti tramite gesti semplici ripetuti, canti, posizioni, atteggiamenti e soprattutto l'attenzione al respiro, innescano un ascolto interiore primordiale.

Alla luce di quanto sopra espresso l'istituto comprensivo di Offanengo propone:



UTILIZZARE LO YOGA A SCUOLA

PERCORSO FORMATIVO PER DOCENTI

Docente: Cuti Antonio

Periodo di erogazione dal 1 marzo al 31 maggio 2018

N° incontri 13 a cadenza settimanale - il giovedì dalle 16,15 alle 17,30 (1h e 15 min.)

Calendario

Giovedì 1 - 8 - 15 - 22 marzo

Giovedì 5 - 12 - 19 - 26 aprile

Giovedì 3 - 10 - 17 - 24 - 31 maggio

Sede I Silenzi Dell'Anima Centro Yoga - Via Conti di Offanengo, 20, 26010 Offanengo CR

Costi 90 euro procapite

Percorso: il percorso prevede una parte teorica relativa alla introduzione allo yoga e alle sue applicazioni nella pratica didattica ma si concretizza soprattutto in un percorso di crescita personale

Destinatari: docenti di ogni ordine e grado

Partecipanti: numero massimo 25 (in caso di superamento del numero limite si potrà valutare la possibilità di un altro corso con date e orari da stabilire)

Iscrizioni: le iscrizioni dovranno pervenire via mail a formazione@icfalbor.gov.it entro il 23 febbraio 2018

La quota di partecipazione dovrà essere versata presentandosi direttamente presso lo sportello bancario del Banco BPM nel comune di Offanengo (via Longobardi 25 - Offanengo) o con bonifico bancario: **iban IT 36A 05034 56940 000000 103026** esclusivamente dopo la conferma di accettazione dell'iscrizione e prima dell'inizio del corso

IL PERCORSO FORMATIVO

Il percorso formativo proposto non è un corso per diventare insegnante di Yoga per bambini, ma un **percorso di crescita personale**, mirato a elaborare le proprie difficoltà e i propri traumi in modo da non proiettarli nella relazione lavorativa.

Durante la formazione si presterà particolare attenzione al lavoro sul nostro bambino interiore, stimolando creatività, gioia e senso di gruppo, per riscoprirlo e utilizzarlo nel lavoro con i bambini e rendere più semplice entrare in empatia e risonanza con loro.

LO YOGA

Lo yoga è una disciplina millenaria, coinvolge corpo, postura, respiro, spiritualità attraverso una pratica completa ed equilibrata che tende al miglioramento generale delle proprie condizioni.

La pratica è integrale quando corpo e psiche non sono scissi. Il collante è l'energia, il canale è la respirazione. La filosofia di fondo è quella ayurvedica che contempla anche i sapori nella dieta, stile di vita. Poi, ancora, chakra, mantra, asanas, Lo Yoga è un universo che tocca la persona nel profondo, la ingloba e al contempo la libera, conducendola verso l'unità.

Yoga è anche conoscersi, valutare se e come considerare i propri limiti, assaggiare possibilità nuove di apertura, lasciarsi andare all'incredibile saggezza del corpo e del respiro, lo yoga è l'unione con se stessi e con ciò che ci circonda

A seconda dello stile, molti insegnanti possono avvalersi di strumenti come mattoni, elastici, tappetini specifici. Dipende moltissimo dalla personalità e dalla direzione che l'insegnante dà a questa immensa disciplina. La recitazione di mantra e la meditazione sono gestite dall'insegnante secondo la sua passione e formazione. In alcuni stili, come l'*Anusara yoga*, c'è una recitazione specifica, ma il tema può variare ed esser deciso anche sul momento dalla guida.

Lo yoga è un percorso che si può intraprendere per le più svariate ragioni: alcuni si avvicinano a questa disciplina per riscoprire la respirazione, altri a seguito di un infortunio, altri ancora per la valenza meditativa, per migliorare il sonno, altri ancora sono alla ricerca di maggior relax o, come può accadere, anche per caso.



Per iniziare un percorso yoga servono: tappetino e corpo, respiro e mente libera. Chi si avvicina per la prima volta deve tenere conto delle **controindicazioni** che non devono spingere a rinunciare, ma che servono per avere un'idea globale della pratica e tenere ben presente che dobbiamo cercare di **calibrare il livello di intensità** con cui realizzare la tecnica, misurandolo sul nostro fisico.

I BENEFICI DELLO YOGA

I benefici dello Yoga risultano evidenti fin dalle prime lezioni e numerose **sono le trasformazioni positive** a cui potrebbe andare incontro, nel corso del tempo, chi decidesse di avvicinarsi allo Yoga e di portare avanti una pratica regolare e costante per godere pienamente dei suoi benefici.

Fin dalle prime lezioni si possono notare miglioramento delle funzioni cerebrali, riduzione dei livelli di stress, maggiore flessibilità, nuove buone abitudini.

Dopo pochi mesi di pratica si abbassa la pressione sanguigna, nei soggetti lievemente ipertesi, migliora la capacità polmonare, migliora la vita sessuale si riducono i dolori al collo, si allevia l'ansia.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof. Romano Dasti

(firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi
e per gli effetti dell'art. 3, co. 2, D. Lgs. n. 39/93)