



PARROCCHIA DEI SANTI MARTINO E LAMBERTO  
Centro Infanzia " SAN GIUSEPPE"  
Via Roma 293 - ARSEGO  
35010 SAN GIORGIO DELLE PERTICHE - PD  
Tel/fax. 049.5742061  
E-mail: [materna-arsego@libero.it](mailto:materna-arsego@libero.it)  
PEC: [scuolaarsego@pec.fismpadova.it](mailto:scuolaarsego@pec.fismpadova.it)  
Sito internet: [www.scuolainfanziaarsego.it](http://www.scuolainfanziaarsego.it)  
P.IVA 03388970281  
C.F. 92030860289



## Yoga Educativo: Armonia tra Mente, Corpo e Cuore



Il progetto di **Yoga Educativo** è rivolto ai bambini di **3, 4 e 5 anni** e rappresenta un approccio innovativo che unisce una tradizione millenaria alla pedagogia moderna. L'obiettivo è favorire una crescita armoniosa che rispetti gli aspetti cognitivi, fisici e spirituali, promuovendo il benessere dello stare in relazione con sé e con gli altri.

### La Filosofia del Progetto

In un mondo sempre più frenetico, lo Yoga a scuola offre ai bambini l'opportunità di sperimentare il **silenzio**, l'**ascolto interiore** e il **rispetto reciproco**. L'adulto non è un semplice istruttore, ma una guida che crea un ambiente accogliente e non giudicante, dove l'apprendimento passa attraverso l'esperienza diretta e il piacere di scoprire.

### I Pilastri della nostra Metodologia

Il percorso si fonda sui principi cardine dello Yoga Educativo:

- **Esperienza e Pratica:** "Pratico, dunque imparo".
- **Alternanza Dinamica:** Ricerca dell'equilibrio tra tensione e rilassamento.
- **Empatia e Cuore:** Una relazione profonda tra guida e bambino affinché la pratica sia sentita e non solo eseguita.
- **Centratura e Gratitudine:** Aiutare il bambino a trovare il proprio equilibrio nel contatto con la terra e a coltivare la felicità attraverso il valore del ringraziamento.



PARROCCHIA DEI SANTI MARTINO E LAMBERTO  
Centro Infanzia "SAN GIUSEPPE"  
Via Roma 293 - ARSEGO  
35010 SAN GIORGIO DELLE PERTICHE - PD  
Tel/fax. 049.5742061  
E-mail: [materna-arsego@libero.it](mailto:materna-arsego@libero.it)  
PEC: [scuolaarsego@pec.fismpadova.it](mailto:scuolaarsego@pec.fismpadova.it)  
Sito internet: [www.scuolainfanziaarsego.it](http://www.scuolainfanziaarsego.it)  
P.IVA 03388970281  
C.F. 92030860289



## Come si svolge una lezione?

Ogni incontro è un viaggio strutturato per accompagnare il bambino verso la calma e la consapevolezza:

1. **Cerchio Iniziale:** Accoglienza e apertura dello spazio condiviso.
2. **Gioco di Gruppo:** Attivazione corporea per sciogliere le tensioni fisiche ed emotive.
3. **Respiro Consapevole:** Esercizi per imparare a conoscere e gestire il proprio respiro.
4. **Rilassamento e Visualizzazione:** Un momento magico di calma guidata.
5. **Contatto e Automassaggio:** Per sviluppare sensibilità e fiducia in sé e negli altri.
6. **Cerchio di Chiusura:** Condivisione finale dell'esperienza vissuta.

## Obiettivi e Competenze

Il progetto si inserisce nel **PTOF** per sostenere lo sviluppo di competenze trasversali fondamentali:

- **Benessere Fisico:** Potenziamento del movimento e corretta postura.
- **Area Cognitiva:** Miglioramento dell'attenzione, della concentrazione e della memoria.
- **Area Sociale:** Sviluppo dell'empatia, della cittadinanza attiva e della cultura della pace.
- **Area Emotiva:** Gestione dell'autocontrollo, rafforzamento dell'autostima e sviluppo del pensiero positivo.

*Educare allo Yoga significa  
donare ai bambini  
una "cassetta degli attrezzi"  
per la vita,  
fatta di respiro, equilibrio e consapevolezza.*