



YOGA EDUCATIVO

Riconoscimento del MIUR Nazionale  
(MIUR-RDD 0000801 del 19.07.17)

**Associazione Sportiva Dilettantistica**  
**“Il Flauto Magico”**

**Codice fiscale: 90040260276**

**Partita IVA: 03931450278**

**Affiliata UISP - CONI**

*Iscrizione all'elenco delle Associazioni riconosciute  
dal Comune di Venezia nr. 1358  
riconosciuta dal Comune di Marcon dal 2009*

**Sede Legale e Presidente**

**SANTE MARCO**

**Cod.fisc. SNTMRC66C13L736L**

**Piazzale Europa 12 A/B - 30020**

**MARCON - VENEZIA**

**CELL 3319068247**

**e-mail: [ilflautomagico@aol.it](mailto:ilflautomagico@aol.it)**

**Referente tecnico-amministrativo:**

**BOATO CLAUDIA**

**Cell: 351/8203386**

**e-mail: [yogaeducativomestre@gmail.com](mailto:yogaeducativomestre@gmail.com)**

## **PROPOSTA DI PROGETTO: YOGA EDUCATIVO NELLA SCUOLA**

Lo Yoga educativo come integrazione tra obiettivi didattici della Scuola e competenze di vita (life skills).

### INTRODUZIONE

Lo **Yoga** (in sanscrito “*unione*”) è una filosofia di vita che si ispira all'armonia e all'unità di tutte le componenti dell'essere: spirito, mente e corpo. Trascende quindi da qualsiasi credo o religione, poiché è un metodo per portare equilibrio all'essere umano, favorendo l'introspezione e la spiritualità di ognuno.

Lo Yoga é entrato nelle scuole italiane alla fine degli anni Novanta, quando venne siglato il primo protocollo d'intesa fra il MIUR (Min. Istruzione Università e Ricerca) e la Federazione Italiana Yoga. Vengono quindi riconosciuti, attraverso questo protocollo, i benefici dello Yoga Educativo per bambini, considerato come uno dei metodi di sviluppo armonico dell'intera personalità e delle potenzialità di ogni singolo individuo.

### PROGETTO

Questo progetto nasce per i bambini e i ragazzi di tutte le età, ma stimola anche gli insegnanti facendo sperimentare una nuova modalità di comunicazione e ascolto. Questo può aiutare a crescere i bambini più sereni e presenti, e a far sbocciare le loro enormi potenzialità.

Viene migliorato il rapporto relazionale tra i bambini/ragazzi, mantenendo vivi sani valori quali l'amicizia, la collaborazione, l'accoglienza ed il rispetto per l'altro utilizzando anche un contatto che non è solo fisico ma che avviene attraverso il fisico, eliminando automaticamente il fenomeno del cosiddetto “bullismo”.

Promuovere lo Yoga educativo nella scuola è un mezzo utile a stabilire attraverso il contatto , un colloquio non verbale, per il superamento di barriere fisiche, culturali nonché etniche e generazionali.

### FINALITA' E OBIETTIVI

Il progetto vuole unire bambini/ragazzi – insegnanti – scuola – famiglia in un unico percorso che connetta i vari aspetti.

Piu' precisamente:

- favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo e migliorare le capacità di scambio e di comunicazione attraverso la conoscenza del proprio corpo, l'ascolto di sé e delle proprie emozioni.
- migliorare il rispetto per sé e per gli altri, l'agire con calma e dolcezza superando gli atteggiamenti di competitività e aggressività, favorendo spirito di collaborazione ed interazione con gli altri.
- ridurre le tensioni fisiche e psichiche e il continuo stato di contrazione a cui il bambino è continuamente sottoposto dai ritmi frenetici della nostra società, (accumulo di tensioni che si manifesta soprattutto a livello del tessuto muscolare).

- sviluppare la percezione dello spazio attraverso esercizi e giochi di gruppo o di coppia finalizzati a verificare ed eventualmente a migliorare la capacità di coordinamento dei movimenti uniti ad una corretta respirazione.

## METODOLOGIA

La metodologia di ogni incontro è adattata e varia in base alle classi e all'età utilizzando la componente gioco in forma più o meno accentuata.

E' richiesta sempre la compresenza con l'insegnante.

Vengono proposti:

- 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, con l'ambiente e con gli altri. Il massaggio risulta quindi una pratica di sensibilizzazione verso l'altro e sviluppa il vero rispetto, non come norma bensì come forma di risonanza.
- l'acquisizione di posture e posizioni dette Asana (ispirate per i più piccoli al mondo vegetale e animale) attraverso divertenti esercizi di sperimentazione anche sui tappetini (o anche attraverso la narrazione di storie).
- momenti di silenzio e rilassamento con momenti di unione in cerchio (gassho).

## FORMAZIONE ISTRUTTORE

L'istruttore Claudia Boato è un operatore Shiatsu e ShinTai iscritta Iscritta al n. 628 dell'Elenco Professionale del C.O.S. (Coordinamento Operatori Shiatsu).

Istruttore di Do-In (autoshiatsu), Pilates e di Yoga educativo, avvia il progetto Yoga educativo nella Scuola dell'Infanzia Sacro Cuore di Chirignago nel 2018.

## PROPOSTA PROGETTO YOGA EDUCATIVO

Per la realizzazione di un percorso di Shiatsu & Yoga Educativo per un bimestre nell'anno scolastico 2019/2020 con una classe di alunni presso la sede della vostra Scuola si prevedono, oltre agli 8 incontri con i bambini/ragazzi, un incontro di "restituzione" ai genitori alla fine del percorso, per un totale quindi di 9 incontri.

La richiesta è di un rimborso di € 300,00 (trecento) esclusa IVA. Al termine dello svolgimento del progetto sarà rilasciata regolare ricevuta o fattura anche elettronica, assoggettata a IVA vigente .

Si ricorda che se si creasse l'impossibilità di portare a termine lo svolgimento del progetto per cause non da imputare all'Associazione, l'ente dovrà provvedere al saldo del percorso del mese iniziato e di una mensilità successiva entro 30 gg dalla sospensione, si rende noto inoltre che l'irregolarità dei pagamenti porterà alla sospensione del servizio entro il mese successivo al mancato rimborso.

Marcon, 30/06/2019

Per Il Presidente,  
la referente del progetto  
Claudia Boato