



**ELENA**  
Scuola dell'infanzia  
Robbiate

# progetto yoga bimbi educational

premessa

lo yoga è una disciplina che unisce corpo, mente e cuore. Yoga letteralmente, infatti, significa "unione". E' una disciplina millenaria, estremamente moderna, riconosciuta come una delle più complete per la salute del corpo, della mente e per lo sviluppo della conoscenza di sé; una disciplina che aiuta a trovare o ritrovare una condizione di armonia psicofisica.

Obbiettivi:

- educazione posturale
- educazione al respiro
- educazione delle emozioni
- educazione al rilassamento
- educazione al silenzio-ascolto

Finalità:

- maggior calma e concretezza
- miglioramento di attenzione e concentrazione
- miglioramento delle relazioni interpersonali
- miglioramento del tono muscolare
- miglioramento della consapevolezza di sé

**A CHI E' RIVOLTO:** ai bimbi di 4 e 5 anni che frequentano la Scuola Elena

**DOVE:** Scuola dell'Infanzia Elena

**QUANDO:** Lunedì dalle ore 16:00 alle ore 17:00, i bambini porteranno la merenda da casa.

**QUANTE LEZIONI:** 6 lezioni a partire da LUNEDI 8 NOVEMBRE e GIOVEDI' 11 NOVEMBRE per un massimo di 10 bambini (2 turni)

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla coordinatrice Silvia.

Le iscrizioni possono essere comunicate a partire dal **giorno 03.11.2021** tramite messaggio WhatsApp o chiamata al cellulare 3515170782.

**IL CORSO E' GRATUITO PROMOSSO E FINANZIATO DALLA REGIONE LOMBARDIA.**

Scuola dell'infanzia "Elena"

Via Don Alessandro Villa, 9 – 23899 Robbiate (LC)

Tel. 039511206

segreteria@scuolaelena.it