



## *YOGA TRA ORIENTE E OCCIDENTE®*

*Metodo "Interculturale nella natura" ®*

Spettabile  
**SCUOLA MATERNA**  
**"SAN GIUSEPPE" - LERINO (VI)**

### **"YOGA per BAMBINE e BAMBINI"**

#### **PRESENTAZIONE del PROGETTO per L'ANNO SCOLASTICO 2024/2025**

Lo Yoga, attraverso le sue varie tecniche e pratiche aiuta a ristabilire l'equilibrio fisico e mentale e a sviluppare maggiore consapevolezza. Lo yoga è flessibilità fisica, ma prima ancora mentale ed è particolarmente adatto ai bambini in ambito scolastico, proposto ovviamente nelle modalità e nel linguaggio adatto alla loro età. Il progetto proposto è inoltre arricchito con i suoni delle campane tibetane, del bastone della pioggia, di strumenti a corde quali la Tampura, la Swaramandala. Sonorità armoniche, benefiche per la concentrazione e il rilassamento.

Inoltre:

- offre ai bambini semplici strumenti per rilassarsi e gestire i propri stress ed emozioni,
- i movimenti e le posizioni di yoga terapeutico promuovono uno sviluppo fisico armonico, correggendo errori posturali e favorendo le funzioni fisiologiche dei nostri apparati (uno stomaco che digerisce bene non porterà via energia/sangue/nutimento al cervello ecc.)
- attraverso le tecniche di rilassamento si permette di assorbire le informazioni in modo più profondo; è come se si permettesse a tutto il nostro sistema di "imparare" una data cosa, senza delegare solo quella parte del cervello a ricordarla attraverso un mero esercizio mnemonico
- aumenta la concentrazione e quindi la presenza e la consapevolezza di sé e delle proprie azioni.

I benefici sono infiniti e ogni bambino ha una sua risposta e soprattutto i suoi tempi, come un seme che piantiamo, germoglia quando è il suo tempo. Agli adulti il compito di fornire un terreno fertile, luce e acqua.

Il programma-progetto lo YOGA per BAMBINE e BAMBINI, vuole offrire strumenti utili alla gestione dei propri stati di benessere e alla relazione sana con se stessi e gli altri.

Lo Yoga bimbi aiuta a far emergere le potenzialità del bambino e la loro espressione, in questo senso lo Yoga educa (e-duca, conduce fuori) e non impartisce istruzioni o regole.

Il silenzio e la concentrazione ottenuti tramite posizioni, movimenti, canti, racconti e soprattutto l'attenzione al respiro, innescano un ascolto interiore originale, a cui il bambino si appassiona e da cui apprende a tutti i livelli .

## IL PROGETTO

Il progetto ha una specifica articolazione nei percorsi proposti alle scuole, ai doposcuola, ai centri estivi, alle scuole sportive, nel particolare questo progetto vuole dare la possibilità di provare questa disciplina molto benefica soprattutto nella fase di crescita, dove potrebbero sorgere delle problematiche di carattere fisico dovute proprio allo sviluppo corporeo.

## FINALITA'

Le finalità del progetto propongono:

1. Stimolare lo sviluppo e rafforzare la corretta e armoniosa strutturazione dello schema corporeo dei bambini per mezzo di proposte finalizzate ad ampliare l'auto-percezione e la consapevolezza corporea.
2. Offrire ai bambini un'esperienza corporea capace di accompagnarli nel processo di bilanciamento della loro naturale iperattività e di aiutarli a sviluppare e a dirigere la propria concentrazione.
3. Insegnare ai bambini una tecnica valida per la gestione dello stress emotivo tramite la pratica delle asana (posizione yoga), del pranayama (tecniche di respirazione) e di yoga nidra (tecnica di rilassamento profondo). Si proporranno lezioni basate su rappresentazioni di favole, si mimeranno i movimenti degli animali e della natura.
4. Promuovere e rafforzare il senso di appartenenza al gruppo nel rispetto di ogni singolo membro e del lavoro collettivo che si sta svolgendo.

Si propone un percorso di 8/10/12 lezioni con incontri di circa 1 ora con cadenza settimanale, con un minimo di partecipanti a lezione da concordare insieme.

Si può prevedere di dividere i bambini in fasce d'età o semplicemente per classi.

Le aree di intervento scelte, corrispondono ad obiettivi trasversali di grande valenza, fondamentali per creare condizioni di apprendimento positive:

- **ATTENZIONE / CONCENTRAZIONE**

Gli incontri di yoga sono occasioni per fermarsi, respirare e ritrovare quella calma e serenità necessarie per apprendere e per cogliere l'importanza della scuola come ambiente educativo, dove imparare ad utilizzare strumenti che permetteranno di leggere e rielaborare in modo critico e libero le informazioni ("se sono concentrato, capisco di più", "riesco meglio anche nel gioco")

- **RELAZIONI INTERPERSONALI**

Attraverso esercizi e tecniche, i bambini sperimentano l'accettazione dell'altro nella sua individualità; "l'altro come diverso da me", ma indispensabile, significativo, per realizzare un progetto comune.

- **GESTIONE STRESS EMOTIVO**

Gli alunni sono guidati all'ascolto interiore e al riconoscimento di alcune emozioni e delle loro principali manifestazioni. Verranno poi praticate alcune tecniche di rilassamento e di gestione della paura, della rabbia, della tristezza.

## **STRUTTURA delle LEZIONI**

### **PRIMI INCONTRI – L'APERTURA**

Le prime lezioni saranno dedicate all'apertura del corso/percorso con una piccola spiegazione sulla parte profonda, intesa come fonte di conoscenza e illuminazione insita in ognuno di noi e in ogni essere. Dopo una breve pratica fisica volta a sciogliere tensioni e quindi a porre gli alunni in una situazione di maggiore ascolto e attenzione, si potrebbe svolgere un semplice rito, dipingere un piccolo mandala o scrivere una frase prepositiva in cui simbolicamente tutti possano esprimere un proprio pensiero o sentimento. Si continuerà con dei semplici movimenti eseguiti a coppie e in gruppo accompagnati da un canto di tradizione o semplici parole di benessere, pace, amicizia, sole....

Questi gesti sono molto importanti e soprattutto offrono al bambino la possibilità di un ordine e confine entro il quale può muoversi con agio senza costrizioni perché è il rituale stesso che pone la regola, allo stesso modo delle regole di un gioco.

## INCONTRI SULLA CONCENTRAZIONE

Le lezioni successive saranno dedicate al tema della concentrazione, spiegando il concetto in termini semplici e con esempi legati al mondo dei bambini.

Dopo il rituale di apertura della lezione, seguiranno una serie di posizioni dinamiche in flessione ed estensione della colonna vertebrale che aiutano ad equilibrare le energie all'interno del corpo e prepara il corpo alle posizioni successive.

Nella tradizione Yoga ci sono alcune tecniche specifiche per allenare la mente alla concentrazione ed aumentare via via il grado e la qualità di focalizzazione su un oggetto. Con la classe yoga, i bambini potranno sperimentate alcune, le più adatte per la loro età, semplici e divertenti:

- Tratak (concentrazione su un oggetto esterno: fiammella di una candela; mandala/figura geometrica che hanno colorato; puntino; tabelline ecc. ecc.)
- Posizioni di equilibrio svolte attraverso il racconto di fiabe che riprendevano i concetti di concentrazione e di Rilassamento Profondo ("rilassamento della nuvoletta ecc. ecc")
- Respiro ("respiro del palloncino ecc. ecc")

## INCONTRI SULL'ASCOLTO, L'ENERGIA E LA RELAZIONE CON L'ALTRO

Attraverso una fiaba, verrà introdotto il concetto di rilassamento profondo (yoga nidra o sonno consapevole) in cui il corpo è abbandonato ma la mente è vigile. I bambini sperimenteranno nel silenzio il pieno ascolto di se stessi e dell'esterno, imparando l'ascolto a livelli più profondi. Si può anche decidere che l'incontro sia dedicato alla percezione più sottile dell'energia propria e dell'altro, attraverso semplici tecniche (l'esercizio della palla di energia, l'attenzione al respiro proprio e dell'altro); a queste si aggiungeranno delle pratiche di posizioni in coppia e in gruppo che favoriscono i concetti di ascolto dell'altro, di diversità e di rispetto altrui, asana di sostegno e di equilibrio reciproci.

## INCONTRI SUL RICONOSCIMENTO E LA GESTIONE DELLE PROPRIE EMOZIONI e CHIUSURA

- alcune posizioni in piedi per favorire maggior radicamento risvegliando i concetti di fiducia in se stessi e forza interiore e quindi la gestione più equilibrata di stati emotivi che alterano il comportamento,
- tecniche di respirazione particolarmente utili per la trasformazione e la gestione delle diverse emozioni (respiro del palloncino, respiro alternato e respiro dello stantuffo)

• verranno introdotti alcuni Mudra (gesto/sigillo) che raffigurano simbolicamente concetti che energeticamente predispongono il sistema mente/corpo a un dato atteggiamento.

Come si apre creando uno spazio "sacro" cioè sicuro e confortevole in cui tutti possano muoversi con rispetto e libertà così si chiude il percorso, questa volta arricchito dall'esperienza vissuta. Si può introdurre una piccola cerimonia, una danza, un canto simbolico, che racchiuda la bellezza dell'arte, dell'armonia, capace di far aprire i cuori alla meraviglia della vita.

COSTO e INFORMAZIONI:

- Costo del progetto a lezione sarà di € 3,00 a bambino moltiplicato per il numero di lezioni scelte, 8/10/oppure 12.

Gratuità del percorso per bambini che vivono in contesti familiari economici difficili.

Costi validi fino a giugno 2025.

Verrà emessa fattura con pagamento tramite bonifico bancario a 30 gg data fattura fine mese – IBAN IT 50 Z 01030 11803 000061359984 intestato a ALESSANDRA DONADELLO

Per info: ALESSANDRA DONADELLO

– tel. 3662747226 –

[alessandraddonadello1@gmail.com](mailto:alessandraddonadello1@gmail.com)

[www.yogatraorienteeoccidente.it](http://www.yogatraorienteeoccidente.it)

pagina Facebook e Instagram : Yoga tra oriente e occidente

P.Iva: 04009570245

## Curriculum di **ALESSANDRA DONADELLO**

*E' Insegnante **Yoga Bimbi** con diploma rilasciato dallo Csen/Coni (con accredito CSEN, Ente di Promozione Sportiva del CONI, per lo Yoga con rilascio di Diplomi riconosciuti validi per l'attività professionale. Lo C.S.E.N. rientra nello SNaQ Sistema Nazionale Alta Qualità delle qualifiche dei Tecnici Sportivi organizzato dalla Scuola dello Sport del CONI. Inoltre, lo C.S.E.N. è stato ufficialmente incluso nell'elenco dei soggetti accreditati per la formazione personale della scuola. Pertanto, le iniziative formative sono riconosciute dal MIUR (Ministero Istruzione, Università e Ricerca).*

*Certificata MIUR, con specializzazione sullo **Yoga bimbi in natura**.*

Da Gennaio 2024 **Musicoterapeuta**.

**"Insegnante Yoga esperto"** con diploma di 750 ore rilasciato dallo CSEN, in qualità di Ente di promozione del CONI, riconosciuto MIUR e in possesso di tesserino di istruttore tecnico CONI.

**Certificata** per le specializzazioni di:

- **"Ginnastica Yoga"** (diploma di 250 ore)
- **"Yoga del suono"** (diploma di 300 ore) – Nada Yoga
- **"Meditazione Interculturale"** (diploma di 500 ore)
- **"Yoga ... cha danza!"** (diploma di 200 ore)
- **"Lo Yoga che...Gioca"** (diploma di 96 ore) – Yoga per bambini e adolescenti + MASTER
- **"Yoga per la gravidanza"** (diploma di 96 ore)
- **"Campane tibetane II livello"** (diploma di 96 ore)

Diplomi, specializzazioni e master, ottenuti con le formazioni dell'Accademia Yoga del Suono, delle arti e di meditazione interculturale - *Metodo "Interculturale" ®*.

Si tratta di specializzazioni avanzate, che mantengono comunque come riferimento di fondo la tradizione yoga.

Tali forme di pratica sono strutturate per conformarsi al meglio alla realtà psicofisica occidentale attraverso le posture, il respiro, il rilassamento, la consapevolezza, i mantra, i suoni, favorendo il benessere integrale della persona.

Svolge regolarmente lezioni e seminari nei campi delle specializzazioni che ha conseguito.

Approfondisce la pratica sui suoni e del nada yoga secondo un approccio culturale tra oriente e occidente.

A seguito di un'ulteriore specializzazione, ha attivato corsi di **"Yoga per lo sport!"**, yoga specifico rivolto agli sportivi di qualsiasi disciplina.

E' inserita all'interno dei corsi di gioco/yoga per bambini, proposti nelle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie.

Da gennaio 2017 al 2019 ha attivato corsi di "Yogarrampicata" con il Cai di Vicenza.

Svolge regolarmente a titolo gratuito i corsi settimanali per le mamme in gravidanza e post parto e meditazioni mensili aperte e tutti gli interessati.

E' responsabile e formatrice dell'Accademia yoga del suono, delle arti e di meditazione interculturale, metodo "Interculturale"®, per la promozione, l'organizzazione e lo svolgimento dei corsi di specializzazione per istruttori di ginnastica yoga, meditazione interculturale, yoga bimbi, Nada yoga, operatore di campane tibetane e master di specializzazione, tutti rilasciati con diplomi riconosciuti dallo Csen quale ente di formazione del Coni.

E' fondatrice e titolare di "YOGA tra ORIENTE ed OCCIDENTE" e co-fondatrice dell'A.S.D. "ACCADEMIA YOGA del SUONO, delle ARTI e di MEDITAZIONE INTERCULTURALE".

Insegna yoga con lezioni settimanali per adulti, bambini, anziani, mamme in attesa e sportivi, a Vicenza, Arcugnano, Povolara.