

Alla “Munari” di Calcinatello c’è... “yoga con gioia”

Il primo febbraio alla scuola dell’infanzia “B. Munari “ di Calcinatello è partito “Yoga con gioia”. Il progetto, che coinvolge tutte le bambine e i bambini suddivisi nelle tre fasce d’età, si effettua ogni giovedì mattina e continuerà fino al 19 aprile, per un totale complessivo di 10 incontri.

Attraverso il gioco o il racconto di una fiaba i bambini apprenderanno di volta in volta le posizioni fondamentali con nomi evocativi del mondo naturale e fiabesco. E’ ormai riconosciuto che la pratica dello yoga a scuola consente anche ai più piccoli di trarre numerosi benefici : armonia , coordinamento ed elasticità motoria ,sviluppare attenzione e concentrazione. I bambini sperimenteranno il rilassamento, la gestione delle proprie emozioni ed un maggiore autocontrollo.

Conduce il progetto Luciana Sangiorgi , esperta diplomata di yoga ed ex collega della scuola dell’infanzia.

