

Progetto per le scuole



CUORE
MENTE
CORPO

© dott.ssa Simona Mirabella, Psicologa, Istruttrice di Mindfulness,
Mindful Self-Compassion e Yoga Educativo
www.simonamirabella.it

PRESENTAZIONE

Il progetto, ispirandosi alle pratiche della Mindfulness e dello Yoga Educativo propone, in chiave ludica, attività diversificate, in base alle fasce di età, che consentano a bambini/ragazzi di sperimentare in maniera più naturale e spontanea i benefici di questa antica pratica orientale e quelli, supportati da una solida evidenza scientifica, della Mindfulness sulla salute mentale e sul benessere in generale.

Lo Yoga Educativo aiuta a far emergere le potenzialità specifiche che ognuno ha dentro di sé, per questo rappresenta un valido strumento di crescita che rimane lì e che può emergere nelle varie fasi della vita, un'occasione di auto-educazione.

La pratica della Mindfulness aiuta a vedere le cose come sono, senza esserne sopraffatti, in ambito preventivo e di promozione del benessere, può offrire ai bambini uno strumento utile da utilizzare nella quotidianità della vita.

Iniziare fin da piccoli a prendere confidenza con il proprio corpo attraverso le posizioni proposte, l'ascolto del proprio respiro, aiuta i bambini a conoscere le proprie potenzialità, rafforzare ed accrescere le loro competenze motorie e sensoriali, essenziali allo sviluppo psicofisico.

A CHI È RIVOLTO

- ▶ Bambini della Scuola dell'Infanzia (3-5 anni)
- ▶ Bambini della Scuola Primaria (6-10 anni)

DURATA

n. 8/10 incontri di un'ora, a cadenza settimanale

OBIETTIVI

- ✓ Sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, riconoscere e confrontarsi in maniere saggia con i propri limiti;
- ✓ Promuovere lo sviluppo corretto e armonico dello schema corporeo, migliorare la postura, acquisire maggiore equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza;
- ✓ Riconoscere il potere del respiro che radica nel momento presente, migliora l'attenzione e la concentrazione;
- ✓ Osservare e riconoscere le emozioni, accettandole senza evitarle e gestirle per ritrovare calma e serenità;
- ✓ Rafforzare l'autostima e la sicurezza, attraverso l'accettazione di sé, dell'altro, migliorando le relazioni interpersonali e favorire un generale benessere psicofisico

METODOLOGIA

Gli incontri prevedono una progressione di esercizi e attività e si articolano in moduli flessibili sulle diverse fasi dello Yoga Educativo, attraverso una ritualità che vede l'alternarsi di momenti dinamici a momenti di rilassamento e pratiche di mindfulness.



Questo progetto nasce dal cuore e prova ad integrare mente e corpo per accompagnare amorevolmente i bambini e i ragazzi verso una crescita psico-emotiva più armoniosa, diventando adulti più felici. È stato avviato, con successo, per due anni consecutivi in una scuola di Pozzallo, rivolto ai bambini delle I-II-III classi della primaria e ai bambini della scuola dell'infanzia.



***"Il respiro aiuta a calmarci e a vedere
le cose in modo più chiaro"***

- ▶ Sei un insegnante e vorresti proporre il progetto nella tua scuola?
- ▶ Sei un genitore e vorresti far conoscere la Mindfulness a tuo figlio e ai suoi compagni?