



**ISTITUTO COMPRENSIVO
"Tommaso Aiello"**



Via Consolare, 119 ☎ 90011 Bagheria (PA)
☎ / ☎ (091) 902866 - C.f. 90007720825
paic836001@istruzione.it
paic836001@pec.istruzione.it
<http://www.ictaiello.it/>
Cod. unico ufficio "UFBOUK"

ISTITUTO COMPRENSIVO - "T. AIELLO"-BAGHERIA
Prot. 0001728 del 03/02/2025
IV-5 (Uscita)

**AL PERSONALE DOCENTE
AL DSGA/PERSONALE ATA
ALL'ALBO ON LINE/AL SITO WEB**

CIRCOLARE N° 226

Oggetto: Avvio corsi di YOGA educativi per alunni e genitori – Plesso "BAGNERA"

Si comunica l'avvio dei seguenti progetti di YOGA educativi riservati agli alunni e ai genitori presso il Plesso "BAGNERA" a partire dal mese di Febbraio .

1) PROGETTO "LE METAMORFOSI. PERSEO, IL GRANDE EROE DEL MITO GRECO"

Il progetto di Yoga Educativo "*Le metamorfosi. Perseo, il grande eroe del mito greco*", svolto dagli istruttori Loredana Calabrese e Marcello Mazzara, rivolto ad alunni della SCUOLA PRIMARIA, mira, attraverso uno yoga relazionale, a promuovere l'intelligenza emotiva, a far incanalare la vivacità dei bambini per farli arrivare all'ascolto e alla partecipazione, a potenziare l'attenzione, la concentrazione, l'equilibrio, la collaborazione e la creatività.

Il progetto si svolgerà il venerdì, dalle ore 13 alle 14:10, presso la palestra del plesso "Bagnera", per un totale di sedici incontri, più due incontri pomeridiani, dalle ore 15 alle 17, di restituzione alle famiglie attraverso due pratiche di Yoga Educativo bambini-genitori.

2) PROGETTO "LE METAMORFOSI", YOGA EDUCATIVO PER IL BENESSERE DEGLI INSEGNANTI A SCUOLA

Il progetto, svolto dagli istruttori Loredana Calabrese e Marcello Mazzara, mira a promuovere il benessere degli insegnanti a scuola attraverso l'Onda dello Yoga Educativo, un susseguirsi di sette fasi che prevedono massimo rilassamento e massima tensione, in maniera alternata, equilibrata, fluida. • Prima fase: cerchio iniziale di accoglienza e saluto • Seconda fase: gioco di scarico o danza/movimento • Terza fase: respiro dinamico e statico • Quarta fase: visualizzazione o meditazione • Quinta fase: asana da soli o in coppia • Sesta fase: massaggio o gioco di contatto • Settima fase: cerchio di chiusura Lo Yoga Educativo è uno yoga relazionale, di gruppo che, attraverso le sette fasi, promuove le Life skills o competenze per la vita ed indica strategie per portare momenti di benessere all'interno del proprio lavoro di docente, nella relazione con gli alunni.

Il progetto prevede dieci incontri di due ore, che si terranno nella palestra del plesso "Bagnera", a partire da mercoledì 5 febbraio, dalle ore 15 alle 17.

3) PROGETTO DI YOGA EDUCATIVO BAMBINI-GENITORI “IKIGAI ATTRAVERSO LO YOGA EDUCATIVO”

Il progetto, svolto dagli istruttori Loredana Calabrese e Marcello Mazzara, rivolto agli alunni di scuola dell’infanzia, primaria e secondaria di primo grado e ad un loro genitore, mira a promuovere un tempo di qualità nel quale sperimentare, insieme, attività giocose e gioiose, consolidando riferimenti educativi validi, in grado di supportare il processo di crescita bambini - genitori Il progetto mira a promuovere benessere attraverso l’Onda dello Yoga Educativo, un susseguirsi di sette fasi che prevedono massimo rilassamento e massima tensione, in maniera alternata, equilibrata, fluida. • Prima fase: cerchio iniziale di accoglienza e saluto • Seconda fase: gioco di scarico o danza/movimento • Terza fase: respiro dinamico e statico • Quarta fase: visualizzazione o meditazione • Quinta fase: asana in coppia • Sesta fase: massaggio o gioco di contatto • Settima fase: cerchio di chiusura

Il progetto prevede dieci incontri, che si svolgeranno dalle ore 15 alle 17, nella palestra del plesso “Bagnera”, a partire da martedì 4 marzo.

Ulteriori informazioni possono essere richieste alla docente Referente Loredana Calabrese (Plesso “BAGNERA”).

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO,
Prof. Nunzio Speciale**

(Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice dell’Amministrazione Digitale e norme ad esso connesse)