ISTITUTO COMPRENSIVO «COLLODI – MARINI « AVEZZANO

Scuola Primaria
Via S. Pertini

Anno scolastico 2017-2018

YOGA A SCUOLA = EDUCARE ALLA VITA

Destinatari:
Classe 3 A

Insegnanti di classe
Mancini M. Assunta

Insegnante Yoga
Marcella
Cicanecchia

YOGA

YOGA A SCUOLA

BENEFICI

YOGA NEI BAMBINI

BENEFICI FISICI

- Aumento dell' auto-percezione e della consapevolezza corporea.
- Prevenzione di vizi posturali.
- Sviluppo equilibrato di forza ed elasticità.
- Miglioramento di: circolazione sanguigna, funzionalità intestinale, capacità respiratoria.
- Aumento delle difese immunitarie.

YOGA NEI BAMBINI

BENEFICI PSICHICI E RELAZIONALI

- Gestione di emozioni negative, stress e ansia.
- Aumento dell' autostima.
- Potenziamento della capacità di concentrarsi.
- Promozione dei valori di collaborazione e amicizia.
- Crescita e sviluppo di autocontrollo e disciplina.
- Sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza.