



PROGETTO N.26 **EDUCAZIONE ALLA LIBERTA (METODO VIDYAVIMUKTI)**

**SOGGETTO ATTUATORE YOGACADEMY**

**AREA TEMATICA**

- LINGUAGGI ESPRESSIVI
- SCIENZA E TECNOLOGIA DIGITALE
- BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE**
- COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- SPORT
- SCOPERTA DELLA CITTA' E DEL SUO TERRITORIO
- EDUCAZIONE AMBIENTALE E PROTEZIONE CIVILE
- EDUCAZIONE ALLE RELAZIONI

**DESTINATARI**

- ASILI NIDO**
- SCUOLE DELL'INFANZIA**
- 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)**
- 2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)**
- SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO**
- SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)**

**SEDE DI SVOLGIMENTO**  
Scolastici

locali interni ed esterni di pertinenza degli Istituti

**PERIODO DI SVOLGIMENTO**

novembre - dicembre 2023   
gennaio - giugno 2024

**DURATA E ORARI**

numero di incontri per classe: 8

durata singolo incontro (espresso in ore): 1 (la durata può essere adeguato alle unità orarie dei singoli Istituti)

totale complessivo ore: 8

## OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

Un bambino/ragazzo che pratica yoga anche solo in modo ludico, acquisisce una differente coscienza del sé. Lo si evince dalla sua maggiore capacità di fermarsi, di concentrarsi e di ascoltare il proprio corpo. Un corso di yoga indirizzato a bambini e ragazzi ha lo scopo di:

- potenziare l'autostima, la conoscenza del sé, la capacità di rilassarsi
- concentrarsi meglio, di respirare correttamente mirando ad uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza
- favorire la socializzazione e l'inclusione valorizzando le differenze individuali,
- sviluppare il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offrendo la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane.

Yoga e discenti rappresentano un binomio perfetto. Lo yoga rappresenta la possibilità della crescita e il discente incarna tale possibilità, ne è il frutto e allo stesso tempo il miglior fruitore. L'obiettivo principale del corso di yoga per bambini/ragazzi è quello di riuscire a connettere la parte fisica, il corpo, con quellamentale ed elevare il tutto ad un unico livello.

**La didattica del progetto è previsto che venga adattata alle specificità pedagogiche di ciascuna fascia di età dei soggetti fruitori.**

## AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

### 1° INCONTRO

Introduzione alle finalità del progetto: esperire l'energia sottile attraverso lo spettro dei colori visibili legati ai chakra. Tema: Muladhara chakra (dimensione somatica e connessione con i bisogni primari). Lavoro di consapevolezza corporea (*asana*).

Modalità Scuola infanzia/primaria: sfondo integratore fiabesco

Scuola secondaria: sviluppo dell'autodeterminazione

### 2° INCONTRO

Tema: Svadisthana chakra (dimensione emotiva: il viaggio delle emozioni). Lavoro di consapevolezza corporea (*asana*).

Modalità Scuola infanzia/primaria: sfondo integratore fiabesco Scuola secondaria:

sviluppo dell'autodeterminazione

### 3° INCONTRO

Tema: Manipura chakra (consapevolezza della propria identità e scoperta dei propri talenti). Lavoro di consapevolezza corporea (*asana*).

Modalità Scuola infanzia/primaria: sfondo integratore fiabesco Scuola secondaria:

sviluppo dell'autodeterminazione

### 4° INCONTRO

Tema: Anahata chakra (la relazione consapevole con sé e con l'altro). Lavoro di consapevolezza corporea (*asana*).

Scuola infanzia/primaria: sfondo integratore fiabesco Scuola secondaria: sviluppo dell'autodeterminazione

#### 5° INCONTRO

Tema: Vishuddi chakra (l'espressione creativa). Lavoro di consapevolezza corporea (asana).  
Scuola infanzia/primaria: sfondo integratore fiabesco Scuola secondaria: sviluppo dell'autodeterminazione

#### 6° INCONTRO

Tema: Ajna chakra (creare la relazione attraverso la condivisione empatica). Lavoro di consapevolezza corporea (asana).  
Scuola infanzia/primaria: sfondo integratore fiabesco Scuola secondaria: sviluppo dell'autodeterminazione

#### 7° INCONTRO

Tema: Sahasrara chakra (l'armonia, l'equilibrio, il valore del servizio alla comunità e al Pianeta). Lavoro di consapevolezza corporea (asana).  
Scuola infanzia/primaria: sfondo integratore fiabesco Scuola secondaria: sviluppo dell'autodeterminazione

#### 8° INCONTRO

Incontro di rielaborazione e restituzione con la classe.

### CONOSCENZA DEL TERRITORIO

Scuola primaria parentale Progetto Bianconiglio per le classi 3°, 4° e 5° (dal 2017 al 2020), secondo il metodo Vidyavimukti – Educazione alla libertà (esami annuali di idoneità ed esame finale sostenuti presso l'Istituto Comprensivo Piero Gobetti, Rivoli)  
Corso settimanale di Yoga Bimbi (dai 4 ai 12 anni) presso Yogacademy, Rivoli. Formazione insegnanti Yoga Bimbi secondo il metodo Vidyavimukti  
Y.E.S. Formazione triennale insegnanti Yoga Ecosistemico Integrato

### ORIGINALITA' ED ELEMENTI INNOVATIVI

Il progetto è interamente basato sul metodo Vidyavimukti, ideato dalla fondatrice di Yogacademy Monica Bonello, docente, formatrice yoga ed esperta in tecniche bioenergetiche integrate. Si ispira ai principi guida dello yoga secondo cui il viaggio dell'uomo si sviluppa attraverso la sua integrità, favorendo la formazione di una nuova generazione di individui in grado di diffondere e continuare nel tempo la filosofia dei valori dell'educazione yoga, sensibilizzando gli studenti ai problemi ambientali e sociali e, analizzandone l'interdipendenza, trovarne i rimedi. Questo risponde alla profonda e sentita esigenza di porre al centro della formazione alla vita l'individuo e le sue peculiarità. Il percorso è definito in modo da poter impiegare il tempo per riflettere mantenendo la mente aperta attraverso metodi di sperimentazione, evitando il nozionismo e favorendo la crescita personale.

## **PERCENTUALE DI REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' ALL'ARIA APERTA**

Si prevedono almeno due incontri all'aperto (25%). Se le condizioni contingenti al periodo svolgimento dell'attività lo consentono, potrebbero essere in numero maggiore (fino al 50%).

## **ACCESSIBILITA'**

Le attività sono adatte a persone con disabilità motoria/sensoriale/cognitiva: SI'

Il progetto può essere adattato a tutti i bisogni educativi speciali in collaborazione con gli specialisti che seguono gli utenti

## **REFERENTE DEL PROGETTO**

**NOME E COGNOME:** MONICA BONELLO

**RECAPITO TELEFONICO:** 339 3987143

**E-MAIL:** info@yogacademy.it