

2023-2024 - Modulo 4 – IN PRESENZA

PILLOLE DI BENESSERE CON LO YOGA EDUCATIVO NEI SERVIZI ZEROSEI.

Relatore/Docente: **Dott.ssa Deborah VAGHI**

RIVOLTO PREFERIBILMENTE A:

Coordinatori, Insegnanti scuola dell'infanzia, Educatrici.

PREMESSA:

Lo yoga nel sistema 0-6 anni offre la possibilità ai bambini di prendere coscienza del proprio sè corporeo attraverso l'ascolto dei bisogni personali del bambino. Punto cardine è la capacità di ascoltarsi attraverso il respiro per porre le basi in ogni giorno della propria vita ,lo scopo è quello di dare degli strumenti ai bambini che permetta a loro di affrontare al meglio le difficoltà quotidiane.

il corso di aggiornamento permetterà alle educatrici e alle insegnanti di sperimentare prima su se stesse dei giochi che a loro volta potranno utilizzare all'interno delle loro sezioni per donare clima di benessere ai propri alunni , attraverso la consapevolezza del respiro e della capacità di stare "in equilibrio " nel proprio corpo.

OBIETTIVI DEL CORSO:

- conoscere i principi dello yoga per i bambini 0-6 anni
- sperimentare la pratica di yoga attraverso le sue fasi
- acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo attraverso giochi corporei e asana
- conoscere le life skills ,competenze di vita attraverso lo yoga
- saper ascoltare il respiro del nostro corpo
- conoscere il respiro statico e dinamico
- conoscere l'importanza del qui e ora
- conoscere la visualizzazione
- sapersi prendersi cura di sè e l'altro attraverso il massaggio
- conoscere i giochi dinamici e fisici dello yoga attraverso fiabe ,canzoni e filastrocche
- conoscere delle posizioni asana che permettono di sperimentare movimenti statici, dinamici e di equilibrio
- conoscere giochi di cooperazione da fare in coppia con i bambini
- conoscere le carte del piccolo yogi e il loro significato

CONTENUTI:

Nel primo incontro i corsisti sperimenteranno attraverso la pratica di yoga ciò che può essere trasmesso ai bambini attraverso dei giochi di postura (asana) attraverso l'ascolto come pratica di gioco.

Nel secondo incontro i corsisti avranno la possibilità di sperimentare attraverso l'ascolto e la consapevolezza del respiro delle posizioni asana che permetteranno ai bambini di raggiungere uno stato di benessere e calma e di attivarsi attraverso la concentrazione del qui e ora.

Un altro aspetto importante che affronteranno sarà la presa coscienza del proprio sè corporeo e dell'altro attraverso l'auto-massaggio e massaggio che i bambini possono fare su se stessi e sui compagni sviluppando così un altro tipo di relazione attraverso l'uso del corpo.

Nell'ultimo incontro li corsisti avranno la possibilità di sperimentare attraverso fiabe, filastrocche, canzoni la presa di coscienza del proprio corpo, lavorando sulla flessibilità e il rinforzo fisico per ottenere una mente ed uno stato d'animo più armonioso. Si daranno indicazioni attraverso l'uso di libri illustrati, carte del piccolo yogi e mandala.

DATA DEI CORSI:

Mercoledì 4 ottobre 2023 17:00 – 19:00	Mercoledì 18 ottobre 2023 17:00 – 19:00	Mercoledì 25 ottobre 2023 17:00 – 19:00
--	---	---

IN PRESENZA

Presso Sede Fism, Via Baserga 81, Como – SALONE MINORE.

DURATA:

Il corso avrà la durata di 6 ore.

REQUISITO PER L'ATTUAZIONE DEL CORSO:

Il corso sarà tenuto a condizione che si raggiunga il numero minimo di 24 iscritti.

RESTITUZIONE QUOTA PER RINUNCIA, MANCATA FREQUENZA O ERRATA SCELTA DEI CORSI:

Eventuali richieste di rimborso dovute a rinuncia, mancata frequenza o errata scelta del modulo, dovranno essere inoltrate alla Segreteria Fism entro 10 giorni dall'avvio del corso prescelto e l'importo massimo restituito non potrà superare la misura del 50% rispetto l'importo versato.

Se il corso è sovvenzionato dalla scuola, tali richieste, da presentarsi in forma scritta, dovranno essere necessariamente motivate e proposte o avvallate dal legale rappresentante dell'Ente.

Se il corso è direttamente pagato dal corsista, dette richieste dovranno essere motivate e presentate mediante autocertificazione.

RESPONSABILI DEI CORSI – LEGALE RAPPRESENTANTE E COORDINAMENTO PROVINCIALE FISM COMO:

- ♦ **Mario Gazzi:** Vice Presidente Fism CO, Presidente Centro Sevizi Fism CO: Tutor Fism Responsabile corsi.
- ♦ **Comm. Claudio Bianchi:** Presidente Provinciale Fism Como: Legale rappresentante.
- ♦ **Chiara Cattaneo:** Coordinatrice Pedagogico-didattica Provinciale Fism Como.

SEGRETERIA CORSI:

- ♦ **Beatrice Piffaretti:**

Segreteria Fism Como – Via Baserga 81 – 22100 COMO

Tel. 031 300057 Fax: 031.299525

e-mail: segreteria@fismcomo.eu

ATTESTATO CURRICOLARE:

Al termine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato individuale curricolare ad ogni corsista, nel quale verrà posto in evidenza, fra l'altro, il tempo reale di presenza alle lezioni rispetto le ore programmate per la realizzazione del corso medesimo.

Tutte le attività formative organizzate e realizzate dalla FISM, sia a livello centrale che periferico, in quanto soggetto accreditato al Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola, ai sensi del D.M. 28.08.2008, notificato alla FISM con nota Prot. N° A00DGPER13839 del 2 settembre 2008, sono da considerarsi accreditate a prescindere dalla pubblicazione sul sito Web del Ministero.