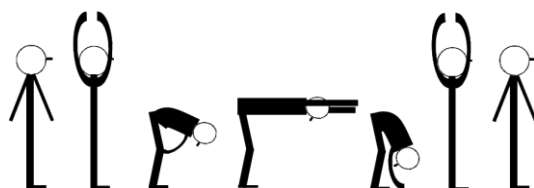







“Yoga e meditazione”



Attraverso l'utilizzo di esercizi abbinati alla respirazione (Āsana) e momenti dedicati alla consapevolezza, il progetto di “Yoga e meditazione” è indirizzato ad un gruppo di ragazzi delle classi prime con le seguenti finalità:

-  Favorire uno sviluppo psico-fisico equilibrato, essenziale per la piena realizzazione delle potenzialità individuali e sociali
-  Affinare la conoscenza di se stessi, la fiducia, la tranquillità, l'autonomia di lavoro, favorendo le capacità di relazione e il successo scolastico inteso sia dal punto di vista delle competenze disciplinari sia di quelle di cittadinanza e di inclusione sociale
-  Migliorare le “Funzioni Esecutive”. Tra le principali: la creatività, la flessibilità, la memoria, l'autocontrollo e la disciplina
-  Rimuovere gli ostacoli che inibiscono la capacità di attenzione e concentrazione
-  Ridurre ansia e stress e gestire meglio le proprie emozioni

