



Siamo lieti di presentarvi il progetto **YOGA BIMBI** espressamente pensato per avvicinare i bimbi allo yoga ma non solo ...

**Per maggiori informazioni contattaci: [info@ayurveda-bergamo.it](mailto:info@ayurveda-bergamo.it)**

E' un laboratorio **ludico-didattico** attraverso il quale si attivano dinamiche tra corpo, mente e la forza vitale che attiva il nostro corpo.

Il tutto unendo la tradizione più antica dello yoga, il gioco utilizzando il metodo GiocaYoga(r), cenni di teatro/yoga e pedagogia/yoga.

Lo **yoga in età evolutiva** aiuta a migliorare la **postura, stimolare la concentrazione e incrementando profitti scolastici, incrementare la consapevolezza del proprio respiro per accogliere le emozioni proprie e degli altri.**

Facilita la relazione con l'altro fortificando la capacità di lavoro con il gruppo.

E' possibile organizzare laboratori anche con i genitori, i nonni e gli zii dei bimbi.



L'insegnante:

**Simona Anna Cervi**

classe 1977 si forma come insegnante di yoga in India c/o International Sivananda Yoga Vedanta Centre – Madurai Ashram -Tamil Nadu ( 200h Yoga Alliance Certification).

---

*ASD Rasayana Ayurveda Bergamo*

Sede legale: Bergamo, via per Orio al Serio n. 18 - 24126  
Sede operativa: Bergamo, via Borgo Palazzo n. 116 - 24125  
C.F. 09521610163

URL: [www.ayurveda-bergamo.it](http://www.ayurveda-bergamo.it) - @: [info@ayurveda-bergamo.it](mailto:info@ayurveda-bergamo.it)



Dopo aver vissuto 5 mesi in India, di cui 2 mesi in Ashram, partecipa al programma Karma Yoga c/o Sivananda Ashram-Bahamas per 3 mesi. Al servizio dell'Ashram, prosegue la sua pratica yogica e tirocinio come insegnante. In questa sede frequenta corsi certificati di approfondimento come: The power of positive Thinking e ThetaHealing® Basic Dna.

Si specializza in Italia con l'insegnamento yoga per bambini certificandosi al Master 200h Yoga Alliance **GiocaYoga®** c/o Associazione Italiana Yoga Bambini.

In continuo "working in progress", come lei stessa si definisce, partecipa costantemente a seminari di settore come quello c/o Associazione Italiana Pedagogia Yoga seminario di Yoga per l'età evolutiva.

## Il progetto

**"VIAGGO ALLA SCOPERTA DI ME, ALLA SCOPERTA DI NOI"**

**(Percorso di consapevolezza attraverso il metodo GiocaYoga®)**

**"Viaggio allo scoperta di me, alla scoperta di noi"** ha come obiettivo generale quello di fornire ai bambini l'occasione di scoprire ed esplorare, attraverso la pratica dello yoga, parti di Sé ancora celate o inesprese.

Un viaggio per far vivere la propria natura in libertà e per migliorare di conseguenza il clima del "gruppo".

Un viaggio della **scoperta di Sé** attraverso tappe per conoscere più profondamente se stessi prendendo consapevolezza del proprio respiro, del proprio corpo, delle proprie emozioni.

Il bambino infatti compie un viaggio alla scoperta del proprio respiro, del proprio corpo, delle relazioni duali e di gruppo.

### **Programma di viaggio attraverso il gioco.**

Tappa alla scoperta del mio respiro (*Il mio migliore amico*) e scoperta del mio corpo (*L'universo è in me*).

Tappa alla scoperta delle mie emozioni (*Primarie e Secondarie*).

Tappa alla scoperta di me e di te (*Empatia*) scoperta di te e di me (*Fiducia*).

Tappa alla scoperta di noi (*Condivisione e Rispetto*).

Tappa alla scoperta di noi (*Collaborazione e Solidarietà*).

In ogni tappa del viaggio si celano valori ed intenzioni molto alte, ma sotto forma di gioco e attività ludiche così suddivise:

**Cerchio:** momento di condivisione iniziale;

**Gioco:** varia a seconda dell'obiettivo dell'incontro e riscalda il corpo;

**Pratica:** preparazione dinamica alle posizioni (**asana**), del respiro (**pranayama**), studio di piccole sequenze, momenti di consapevolezza per imparare a conoscere il corpo e il respiro;

**Rilassamento:** visualizzazioni guidate e piccole pratiche di meditazione;

**Creatività:** disegno e altre tecniche per far emergere il vissuto legato agli esercizi

---

ASD Rasayana Ayurveda Bergamo

Sede legale: Bergamo, via per Orio al Serio n. 18 - 24126

Sede operativa: Bergamo, via Borgo Palazzo n. 116 - 24125

C.F. 09521610163

URL: [www.ayurveda-bergamo.it](http://www.ayurveda-bergamo.it) - @: [info@ayurveda-bergamo.it](mailto:info@ayurveda-bergamo.it)



precedenti o colorazione del mandala;

**Cerchio:** condivisione finale.

### **Perché lo yoga in età evolutiva e a scuola ?**

Lo yoga porta innumerevoli benefici ai bambini, eccone alcuni:

- **permette la prevenzione di vizi posturali;**
- **aiuta i piccoli a fronteggiare le emozioni negative, lo stress e l'ansia;**
- **favorisce calma e autostima;**
- **accresce la capacità di attenzione, concentrazione e ritenzione di informazioni;**
- **influisce positivamente sull'apprendimento scolastico;**
- **migliora le relazioni fra genitori e figli.**

Il gioco combinato con lo yoga insegna innanzitutto al bambino a conoscere il proprio corpo e a svilupparlo in modo armonioso, elastico, equilibrato e forte.

### **A chi si rivolge**

Il progetto si rivolge ai bambini fino a 11 anni.

### **Tempi**

Il progetto prevede **10 incontri di 60 minuti** ciascuno a cadenza settimanale con la presenza dell'insegnante.

Ai bambini si richiede di avere un abbigliamento comodo quale tuta, calze antiscivolo e di portare con sé una coperta.

### **Modalità e Svolgimento degli incontri**

Gli incontri si svolgeranno secondo il metodo **GiocaYoga®** e sulla base dei principi classici della pratica dello yoga.

Gli insegnanti, se lo vorranno, avranno la possibilità di giocare nel cerchio con i propri alunni e sperimentare ogni volta che lo vorranno " il viaggio" con loro.

Al termine dei 10 incontri i genitori saranno invitati alla lezione "Ci salutiamo". Una restituzione del viaggio intrapreso dai propri figli; una condivisione da portare anche in famiglia.

---

**ASD Rasayana Ayurveda Bergamo**

Sede legale: Bergamo, via per Orio al Serio n. 18 - 24126  
Sede operativa: Bergamo, via Borgo Palazzo n. 116 - 24125  
C.F. 09521610163

URL: [www.ayurveda-bergamo.it](http://www.ayurveda-bergamo.it) - @: [info@ayurveda-bergamo.it](mailto:info@ayurveda-bergamo.it)