

SCHEDA ATTIVITÀ YOGANATOMY

A cura di Associazione Kreattiva

Obiettivo: Imparare a conoscere il proprio corpo

Attività in semplici passi

- A. (Apertura): Spiegate al gruppo che tipo di disciplina è lo yoga e qual è la sua origine (10')
- B. (Attività centrale): Con il supporto di alcune carte da gioco presentate le asana chiamando alcune parti del corpo e provando a realizzare alcune posizioni; svelate l'immagine delle carte e, indicando le parti del corpo esatte, chiedete di chiudere gli occhi e respirare da stesi e da seduti, chiedendo ai partecipanti di rilassarsi e visualizzare qualcosa di piacevole. (40')
- C. (Chiusura): in circle-time condividete feedback sull'attività o chiedete di disegnare il proprio corpo così come è stato "conosciuto" attraverso l'attività. (10')

Suggerimenti per i formatori

- Punti di forza: condurre i bambini attraverso il movimento alla scoperta del proprio corpo e provare a rilassarsi.
- L'attività può essere facilmente declinata anche ai beneficiari delle scuole primarie.
- Per l'attività è stato utile delle carte da gioco o stampare delle immagini.

Tempo: 1h

Materiale: tappetini, carte gioco o immagini.