

PROGETTO PER LE SCUOLE

ALUNNI DELLE SCUOLE MATERNE

Finalità:

Fornire strumenti di crescita ed educativi, attraverso l'espressione del proprio corpo e della propria personalità.

Obiettivi:

- Conoscenza del proprio corpo e delle percezioni interne e esterne;
- Accettazione dei propri limiti e trasformazione di questi in possibilità;
- Accettazione della personalità che si sta formando durante l'attuale fase di crescita;
- Accettazione e condivisione della bellezza della diversità.

Attività:

- Ha-ta yoga e tecniche di rilassamento;
- Momenti di condivisione orale.

ALUNNI DELLE SCUOLE ELEMENTARI

Finalità:

Fornire strumenti di crescita ed educativi, attraverso l'espressione del proprio corpo e della propria personalità.

Obiettivi:

- Conoscenza del proprio corpo e delle percezioni interne e esterne;
- Accettazione dei propri limiti e trasformazione di questi in possibilità;
- Accettazione della personalità che si sta formando durante l'attuale fase di crescita;
- Accettazione e condivisione della bellezza della diversità.

Attività:

- Ha-ta yoga e tecniche di rilassamento;
- Momenti di condivisione orale.

STUDENTI DELLE SCUOLE MEDIE

Finalità:

Fornire strumenti per la consapevolezza ed il superamento del disagio che caratterizza l'età preadolescenziale

Obiettivi:

- Conoscenza del proprio sé nella sua interezza: Parte emotiva, mentale, corporea;
- Accettazione dei propri limiti: vederli, accettarli, trasformarli in possibilità;
- Accettazione della parte ombra (nascosta) che è in ognuno di noi;
- Visualizzazione ed accettazione della diversità interna ed esterna;
- Superamento ed integrazione della diversità attraverso la relazione;

Attività:

- Ha-tha yoga e tecniche di rilassamento;
- Momenti di riflessione mediata

STUDENTI DELLE SCUOLE SUPERIORI

Finalità:

Fornire strumenti per la consapevolezza ed il superamento del disagio che caratterizza l'età adolescenziale

Obiettivi:

- Conoscenza del proprio sé nella sua interezza: Parte emotiva, mentale, corporea;
- Accettazione dei propri limiti: vederli, accettarli, trasformarli in possibilità;
- Accettazione della parte ombra (nascosta) che è in ognuno di noi;
- Visualizzazione ed accettazione della diversità interna ed esterna;
- Superamento ed integrazione della diversità attraverso la relazione;

Attività:

- Ha-ta yoga e tecniche di rilassamento;
- Momenti di riflessione mediata