

PRATICHE PER LO SVILUPPO INTERIORE DEL BAMBINO- Webinar Accreditato Miur- ID Piattaforma Sofia: 113334

con attestato di completamento finale; accessibile con Carta del docente

DESTINATARI: docenti di scuola dell'infanzia, primaria e di sostegno, educatori, genitori

Durata: il corso ha una durata complessiva di 12 ore di cui 8 in modalità webinar e 4 in e-learning

Date della formazione webinar: martedì 6 dicembre, dalle 16,30 alle 19,30 e martedì 13 e 20 dicembre, dalle 16,30 alle 19. Webinar su Piattaforma Zoom

FINALITA' DEL CORSO: Con la formazione i docenti possono conoscere e sperimentare direttamente le pratiche e i principi della pedagogia Yoga, che insegnano come guidare i bambini a conquistare l'autocontrollo, a sviluppare la concentrazione e a gestire consapevolmente le emozioni, per promuovere il benessere e prevenire il disagio nelle sue varie manifestazioni. La metodologia propone un lavoro in cui i contenuti teorici sono immediatamente sperimentati dai corsisti, attraverso esercitazioni guidate, esempi e condivisione di esperienze, offrendo ai docenti degli strumenti immediatamente utilizzabili con i bambini.

PROGRAMMA ATTIVITA' WEBINAR:

Introduzione ai principi pedagogici di riferimento, con particolare riferimento ai metodi della pedagogia Yoga; l'educazione interiore del bambino: l'anello mancante nella catena del benessere. Importanza dell'educazione emotiva ed affettiva, per promuovere benessere, resilienza, relazionalità armonica, nonché per sostenere un apprendimento efficace. Importanza del ruolo dell'adulto, come modello di autocontrollo e guida nel processo di crescita emozionale. Sperimentazione guidata di alcune pratiche dirette alla conquista di maggiore calma, centratura e focus nell'adulto. Il respiro: la chiave per sviluppare attenzione, concentrazione e calma e per modificare consapevolmente emozioni e stati mentali agitati. Introduzione agli esercizi di respirazione consapevole (pranayama) e ai loro benefici. Presentazione di specifici esercizi di respirazione adatti ai bambini, finalizzati ad armonizzare, calmare o canalizzare energie disordinate ed emozioni fuori controllo. Il rilassamento in campo educativo: come insegnare a lasciare andare le tensioni a partire dal corpo, per poi calmare la mente e le emozioni. Introduzione ai benefici: consapevolezza corporea, fiducia, ascolto di sé, contatto emotivo profondo, trasformazione delle emozioni. Come, dove, perché si pratica; come integrare il rilassamento nel quotidiano. Le Visualizzazioni: espandere il rilassamento e le capacità mentali attraverso l'immaginazione creativa. La meditazione e i bambini: il valore di un'educazione all'auto-osservazione. Cosa è la meditazione, come si pratica (posture, tempi, ecc...); introduzione ai benefici fisici, mentali, emotivi, spirituali. Meditare a scuola, per diventare proattivi piuttosto che reattivi: i benefici sociali. La meditazione come atto naturale: utilizzo dei canali sensoriali già attivi per favorire l'interiorizzazione naturale del bambino, lo sviluppo della concentrazione e della capacità di assorbimento nelle azioni. Presentazione di una varietà di tecniche di meditazione adatte ai bambini.

CONTRIBUTO: 120 € con carta del docente o bonifico, intestato a "Educazione Vita Equilibrata" - IBAN: IT87W0303221200010000002081

ISCRIZIONE: ci si iscrive sulla piattaforma Sofia, dove il corso è presente con l'identificativo n.113334. Inoltre, entro il 4 dicembre, compilare e inviare a [reginafamigliani.edu@gmail.com](mailto:reginafamigliani.edu@gmail.com) il presente modulo, unitamente ad una copia del bonus (vanno bene anche una foto del video o uno screenshot) o alla minuta del bonifico. Per informazioni: cell. 329.7453084; 366.5477757. Coloro che non possono iscriversi in piattaforma invieranno all'ente formativo la documentazione utile

all'iscrizione.

Per generare il bonus: selezionare la dicitura "CORSI RICONOSCIUTI AI SENSI DELLA DIRETTIVA 170/2016".

Valutazione finale del corso: Al termine dei lavori il docente provvede alla compilazione e all'invio di un questionario in uscita all'indirizzo [maurogioia.edu@gmail.com](mailto:maurogioia.edu@gmail.com)

CONTATTI: [maurogioia.edu@gmail.com](mailto:maurogioia.edu@gmail.com) ; cell.: 3665477757

**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE:** al termine delle 2 fasi e a seguito del completamento di un questionario finale, i corsisti riceveranno l'attestato di partecipazione

**DOCENTE:** Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari, 2007. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata", ente accreditato MIUR del quale è presidente e co-fondatrice. E' insegnante di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi"; formata in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers, è Formatrice Effectiveness Training – metodo Gordon per Giovani e nel KIDS' Workshop centrato sul trauma.