

ALLEGATO B -**SCHEMA PROPOSTA DIDATTICA****PIANO DELLE ATTIVITA' PER IL P.O.F. 2025-26****(compilare al PC la scheda per ogni proposta presentata IN VERSIONE **ODT E PDF**)****SCADENZA GIOVEDI' 24 APRILE 2025**

DENOMINAZIONE ASSOCIAZIONE/ENTE – DESCRIZIONE (massimo 3 righe - Garamond 12)

Yogacademy 3.0 APS-ASD
Accademia di pratica e formazione Yoga
Associazione per il benessere psico-fisico della persona

TITOLO DELLA PROPOSTA DIDATTICA:

EDUCAZIONE ALLA LIBERTA' Metodo Vidyavimukti

AREA DI INTERVENTO in cui si colloca la proposta (**indicare solo 1 - quella prevalente**)

- ☒ **(AMB): AMBIENTE e CONSUMO CONSAPEVOLE**
- ☒ **(CITT): CITTADINANZA GLOBALE – PACE – DIRITTI e SOLIDARIETA'**
- ☒ **(CULT): ARTE – CULTURA e TURISMO**
- ☒ **(MUS): EDUCAZIONE MUSICALE**
- ☒ **(PS): PROMOZIONE DELLA SALUTE**
- ☒ **(SP): EDUCAZIONE MOTORIA e SPORT**
- ☒ **(COM): EDUCAZIONE ALLA COMUNICAZIONE**
- ☒ **(FA): FORMAZIONE DEGLI ADULTI (insegnanti ed educatori)**

BREVE DESCRIZIONE DELLA PROPOSTA: (massimo 20 righe - Garamond 12)

Un bambino/ragazzo che pratica yoga anche solo in modo ludico, acquisisce una differente coscienza del sé. Lo si evince dalla sua maggiore capacità di fermarsi, di concentrarsi e di ascoltare il proprio corpo.

Educare secondo un approccio olistico è il nesso tra l'educazione tradizionale e la filosofia yogica a livello scolastico.

L'educatore deve cogliere e valorizzare le diverse facce di un bambino, senza però mai perderlo di vista come un intero, un unicum: unico, inscindibile ed inserito all'interno di un sistema; l'educazione dovrebbe, innanzitutto, fondarsi su principi cardine come consapevolezza, libertà e responsabilità.

Consapevolezza, ovvero la capacità di prestare attenzione cosciente a ciò che esiste ed accade dentro e fuori di noi; è ascoltare, osservare e sentire noi stessi ed il mondo.

Libertà viene intesa come libertà di espressione di sé stessi, degli altri, la libertà di poter potersi esprimere nella totalità a livello corporeo ed intellettuale.

Responsabilità è prendersi cura degli altri, del prossimo, anche quando il prossimo non condivide le nostre idee, le nostre opinioni, abbiamo la responsabilità di aspirare al nostro massimo bene interiore ed esteriore.

OBIETTIVI: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Un corso di yoga indirizzato a bambini e ragazzi ha lo scopo di:

- potenziare l'autostima, la conoscenza del sé, la capacità di rilassarsi
- concentrarsi meglio, di respirare correttamente mirando ad uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza
- favorire la socializzazione e l'inclusione valorizzando le differenze individuali,
- sviluppare il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offrendo la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane.

ATTIVITA' PROPOSTE: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Attraverso il lavoro di consapevolezza corporea, Asana, il controllo del respiro, Pranayama e la meditazione guidata i fruitori del progetto conosceranno e impareranno ad esperire l'energia sottile attraverso lo spettro dei colori visibili legati ai chakra.

Muladhara chakra (dimensione somatica e connessione con i bisogni primari).

Svadhishthana chakra (dimensione emotiva: il viaggio delle emozioni).

Manipura chakra (consapevolezza della propria identità e scoperta dei propri talenti)

Anahata chakra (la relazione consapevole con sé e con l'altro)

Vishuddhi chakra (l'espressione creativa)

Ajna chakra (creare la relazione attraverso la condivisione empatica)

Sahasrara chakra (l'armonia, l'equilibrio, il valore del servizio alla comunità e al Pianeta)

ELEMENTI INNOVATIVI ed ORIGINALI della PROPOSTA: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Il progetto è interamente basato sul metodo Vidyavimukti, ideato dalla fondatrice di Yogacademy Monica Bonello, docente, formatrice yoga ed esperta in tecniche bioenergetiche integrate. Si ispira ai principi guida dello yoga secondo cui il viaggio dell'uomo si sviluppa attraverso la sua integrità, favorendo la formazione di una nuova generazione di individui in grado di diffondere e continuare nel tempo la filosofia dei valori dell'educazione yoga, sensibilizzando gli studenti ai problemi ambientali e sociali e, analizzandone l'interdipendenza, trovarne i rimedi. Questo risponde alla profonda e sentita esigenza di porre al centro della formazione alla vita l'individuo e le sue peculiarità. Il percorso è definito in modo da poter impiegare il tempo per riflettere mantenendo la mente aperta attraverso metodi di sperimentazione, evitando il nozionismo e favorendo la crescita personale.

RIVOLTA A: (è possibile contrassegnare più caselle. Se non si rivolge a tutte le classi indicare quelle a cui la proposta si rivolge)

- ☐ SCUOLE DELL'INFANZIA _____
- ☐ SCUOLE PRIMARIE – CLASSI _____
- ☐ SCUOLE SECONDARIE di 1° grado – CLASSI _____
- ☐ SCUOLE SECONDARIE di 2° grado – CLASSI _____
- ☐ ADULTI: n° _____

NUMERO INDICATIVO degli INCONTRI PREVISTI e DURATA del SINGOLO INCONTRO:

n° 8 incontri da n° 1 ora ciascuno

ORE DI DURATA COMPLESSIVA degli INCONTRI: n° 8 ore a classe

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

dal 1/10/2025 al 28/02/2026

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:

- ☐ LABORATORIO
- ☒ IN CLASSE - PALESTRA
- ☐ VIDEOLEZIONI
- ☐ USCITA SUL TERRITORIO
- ☐ ALL'APERTO
- ☐ VISITA

NUMERO COMPLESSIVO di CLASSI O ADULTI CHE SI INTENDONO COINVOLGERE:
n° 10

☐ ATTIVITA' GRATUITA

☐ CON CONTRIBUTO PER SINGOLO UTENTE € ____20____ riferito al complessivo degli incontri proposti

REFERENTE DELL'ATTIVITA' per contatti e informazioni (da inserire nell'opuscolo)

NOME e COGNOME ____Lorenzo Martinotti____

MAIL: ____lolloman056@gmail.com ____

TELEFONO: ____3489854869____

ALTRE EVENTUALI INDICAZIONI o INFORMAZIONI UTILI

(massimo 4 righe Garamond 12)

(mettere spunta in tutte e due le caselle)

Privacy

☐ Autorizzo il trattamento dei dati personali inseriti nel presente modulo in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

☐ letta l'informativa della privacy ai links:

<https://www.comune.rivoli.to.it/privacy/>

<https://www.comune.rivoli.to.it/privacy-policy/>

Data e Firma del Presidente/Legale Rappresentante
timbro Associazione/Ente Proponente

La dichiarazione deve essere obbligatoriamente corredata da fotocopia perfettamente leggibile e in corso di validità del documento di identità del sottoscrittore, ai sensi dell'art. 38 del D.P.R. 445/2000.