

PSICOMOTRICITÀ

dai 6 mesi ai 6 anni



10 lezioni



incontri di 40-45 minuti circa a cadenza settimanale



I bambini interiorizzeranno il rispetto delle regole, potranno sperimentare la propria creatività, svilupperanno capacità motorie, logiche e narrative

Ogni incontro prevede 3 fasi:

- **riscaldamento**

giochi e movimenti per preparare il fisico all'attività

- **fase attiva**

con proposta di piccoli schemi motori e/o movimenti mirati, drammatizzazione e giochi simbolici

- **rielaborazione**

dell'esperienza e delle emozioni attraverso il linguaggio, il disegno, le costruzioni, la manipolazione



Ad ogni lezione i genitori riceveranno un resoconto del lavoro svolto e una selezione fotografica delle fasi più importanti dell'incontro



I bambini utilizzano il corpo come mezzo principale per esplorare e scoprire la realtà. Attraverso le azioni di saltare, scivolare, rotolare, arrampicarsi, scoprirsi, gattonare e correre, sperimentano il movimento centrifugo che soddisfa il loro bisogno di espansione e il movimento centripeto che permette loro di avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie potenzialità.

Tutti i bambini possono trarre beneficio dalla psicomotricità.

Sia per chi mostra un temperamento particolarmente "timido", perché offre la possibilità di affacciarsi con i propri tempi e le proprie modalità a giochi nuovi, permettendo di scoprire ed esplorare in maniera differente le proprie potenzialità.

Sia per chi mostra un temperamento "impulsivo", perché dà la possibilità di riconoscere e sperimentare l'esistenza dell'altro, di trovare forme di comunicazione e relazioni diverse e più idonee



351 824 6050



eleonora@crescendoconte.it

YOGA BIMBI

dai 20 mesi circa ai 6 anni



10 lezioni



incontri di 30-40 minuti circa a cadenza settimanale



il corso farà acquisire ai bambini maggiore consapevolezza del proprio corpo e aiuterà a sviluppare empatia e rispetto dell'altro.

Il tema portante che ci accompagnerà durante le lezioni, sarà il riconoscimento e la gestione delle emozioni

Ogni incontro prevede 4 fasi:

- **riscaldamento**

giochi, movimenti e posizioni per preparare il fisico all'attività

- **fase attiva**

con esperienze laboratoriali riferite alle emozioni

- **giochi di respirazione**

necessari per sciogliere le tensioni e concentrarsi su sé stessi

- **rilassamento**

con giochi e gesti che permettono al corpo e alla mente di ritornare in uno stato di tranquillità



Ad ogni lezione i genitori riceveranno un resoconto del lavoro svolto e una selezione fotografica delle fasi più importanti dell'incontro



Praticare Yoga fin da piccoli consente ai bambini di ottenere una maggiore consapevolezza del proprio corpo, di sviluppare una postura migliore, di imparare le tecniche della respirazione, concentrazione e rilassamento.

Lo yoga è anche un ottimo alleato delle emozioni, in quanto aiuta a riconoscerle, capirle, veicolarle verso un'adeguata respirazione e movimento. Lo yoga concorre inoltre nell'aumentare la propria autostima, ad essere empatici e apprezzare sé stessi e gli altri. Attraverso, infatti, la realizzazione delle Asana e i Mudra (in fase di riscaldamento) i piccoli sperimentano le proprie capacità, i propri limiti imparando a riconoscerli e, con la guida dell'insegnante, imparano a liberare i propri stati emotivi veicolandoli verso movimenti e azioni mai conosciuti fino a quel momento.

Nella pratica dello yoga non c'è competizione, ma viene sviluppata empatia, altruismo, senso del "noi" e dell'amicizia, proprio perché svolta in gruppo con lo scopo di stare bene insieme e con sé stessi



351 824 6050



eleonora@crescendoconte.it