

I.R.A.S.E. del Trentino
Sede legale
Via A. Vivaldi n. 14/1
38122 Trento
Tel. 0461 830312 – Fax 0461 427728
Cell: 3405964293

E-mail: infoscuola@uilscuolatn.it

C. F. 01803020229
P. IVA 96057350223



Corso di Formazione "STAR BENE IN CLASSE: CORSO DI YOGA"

Formatore Lorenzo Garniga

Obiettivi:

- migliorare lo stato di ben-essere di chi vive all'interno della scuola;
- favorire l'instaurarsi di relazioni positive (tra pari, tra alunni ed insegnanti);
- sviluppare la conoscenza di se stessi e dell'altro;
- inserire nella routine di lavoro quotidiano attività che sviluppino processi di sana osservazione ed auto-percezione;
- migliorare la consapevolezza e far riflettere sulla relazione tra stato emotivo e stato fisico;
- saper intervenire per allentare tensioni emotive e relazionali nel singolo e nel gruppo-classe;
- risvegliare curiosità ed interesse sbloccando il corpo e schiarendo la mente.

Argomenti da trattare (teoria e pratica):

- raja yoga (lo yoga delle 8 membra) e hatha yoga;
- asana (posizioni): significato, simbologia, asana come archetipo;

- pratica degli asana: meditativi, rilassanti, culturali (per la colonna, per la stimolazione di propriocettori e viscerocettori, per il lavoro sugli organi vestibolari);
- surya namaskar (il saluto al sole);
- giochi e attività di relazione, accettazione e fiducia;
- la percezione del respiro: esercizi di riconoscimento e conduzione del respiro;
- il rilassamento guidato (yoga nidra);
- l'automassaggio come strumento di consapevolezza;
- visualizzazione, concentrazione, meditazione;
- postura ed espressione corporea;
- riconoscere e "giocare" con gli stati d'animo e le emozioni;
- educare/educarsi alla consapevolezza e all'ascolto: muoversi, osservare, sentire, percepire, ascoltare, stare...;
- mantra, campane tibetane, gong: lavorare con le vibrazioni per sbloccare tensioni e/o ricaricarsi;
- adattamento delle pratiche a seconda dell'età.

Il Corso verte in 5 lezioni di 2 ore ciascuna secondo il seguente calendario:

10 ottobre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00

24 ottobre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00

07 novembre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00

21 novembre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00

05 dicembre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00

**Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il giorno 30 settembre 2019
al seguente indirizzo mail:**

irasedeltrentino@gmail.com

