

PROGETTO YOGA

**Aree di miglioramento: Consapevolezza ed espressione culturale/
Spirito di iniziativa/ Competenze sociali e civiche.**

Finalità

Attività gratuita svolta in collaborazione con l'Associazione Sportiva Cultura-Natura con la finalità di creare uno spazio diverso di socializzazione, accoglienza ,ascolto e conoscenza di se stessi.

Obiettivi:

- Conoscere e percepire il proprio corpo
- Sviluppare le capacità coordinative
- Stimolare il rilassamento corporeo
- Stimolare la lateralità e l'equilibrio

Metodologia:

Approccio ludico e creativo che utilizza come strumenti privilegiati la narrazione, la favola educativa e la musica.

Destinatari: mezzani

Tempi: gennaio/febbraio2019