



YOGA
EDUCATIVO

YOGA EDUCATIVO – Codice YE

Lo Yoga Educativo è un innovativo approccio educativo esperienziale che si basa sugli antichi principi olistici dello Yoga e sui più recenti studi scientifici in ambito pedagogico, didattico, psicologico e medico. Esso risponde alle esigenze di una formazione scolastica che mira alla crescita della persona nella sua unicità e in continua relazione con il mondo esterno. Lo scopo è portare i ragazzi a compiere una trasformazione interiore che permetta loro di affrontare al meglio le difficoltà quotidiane. Lo Y.E. accoglie ogni persona con le proprie peculiarità, senza giudizio e senza aspettative e poi ne accompagna, nutre e sostiene l'evoluzione con le proprie potenzialità ed i propri bisogni.

Docenti: **Giuliana Fornaciari e Annarita Manni**, Istruttrici Qualificate Yoga Educativo

Referenti Territoriali Emilia Romagna ssd "Yoga Educativo" Treviso TV

Giovedì 24 ottobre 2024 dalle ore 14:30 alle ore 17:30, presso la palestra Polisp. VIRTUS, Via F. Nicoli 162 Modena

○ **Obiettivi e finalità:**

- Far vivere ai Docenti in prima persona una pratica di Yoga Educativo per comprenderne a fondo i benefici
- Al termine di ogni sessione verrà verbalizzato quale obiettivo mira a raggiungere
- Verranno forniti altri esempi di pratiche da poter poi proporre in classe o in palestra al fine di raggiungere gli obiettivi cui lo Yoga Educativo mira all'interno delle scuole

○ **Programma del corso:**

- ● **Cerchio di apertura** per stimolare l'impegno nel presente e aprirsi ad una comunicazione autentica e non giudicante
- ● **Gioco dinamico** per sciogliere le tensioni e attivare il piacere del movimento
- ● **Esercizi di respiro** per creare una condizione di stabilità interna e contatto con se stessi, imparando ad utilizzare tali tecniche anche nella quotidianità
- ● **Visualizzazione** guidata per educare all'ascolto interiore e stimolare la creatività e la fiducia in se stessi attraverso il rilassamento
- ● **Asana** (posizioni e posture statiche o dinamiche) eseguite singolarmente e in coppia per permettere un contatto rispettoso e consapevole con se stessi e gli altri
- ● **Gioco di contatto/ massaggio**, per stimolare l'ascolto e il prendersi cura del proprio corpo e dell'altro.
- ● **Cerchio di chiusura** con condivisione, per concludere assieme l'esperienza, verbalizzando il proprio sentire e impegno personale.

ABBIGLIAMENTO: è richiesto abbigliamento adatto all'attività proposta ed un materassino/tappetino/stuoina personale

Si ricorda che gli insegnanti hanno diritto all'esonero dal servizio scolastico

AMIEF&S è associato Capdi & LSM, Ente Qualificato per la formazione del personale della scuola (decreto MPI 26 luglio 2007). Le iniziative di formazione organizzate dalla Capdi & LSM rientrano nella normativa (DM n° 90 del 1/12/2003) e danno diritto "all'esonero dal servizio del personale della scuola" che vi partecipi, nei limiti previsti dalla normativa vigente: art 64 del CCNL "5 giorni con esonero dal servizio e con sostituzione ai sensi della normativa sulle supplenze brevi."

Iscrizioni: entro il giorno 24/10/24 attraverso uno delle seguenti modalità:

- on line, utilizzando il Modulo Google, collegandoti al seguente link:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduYi63ferZaX79PmiEOppsECmK5WND04YVDclprmbxXFyNg/viewform?usp=sharing>
- cartacea, utilizzando il modulo allegato alla mail, da inviare a corsi@amiefs.it

Pagamento: per la partecipazione al corso, riservato ai **Soci AMIEFS, CAPDI, Associazioni Provinciali associate CAPDI**, è previsto un **contributo spese di euro 30,00 (Trenta/00)** da versare esclusivamente con bonifico bancario, **IBAN:** IT12H0538712906000002337353 intestato a "ASSOCIAZIONE MODENESE INSEGNANTI DI EDICAZIONE FISICA & SPORTIVA" BPER Modena, Ag. 8, avendo cura di specificare in causale **Cognome e Nome del corsista** ed il codice del corso: **YE**

Per motivi legali e assicurativi è obbligatoria l'adesione alla quota associativa AMIEFS 2024/25, oppure a CAPDI o altra Associazione Provinciale associata CAPDI.

Per ulteriori informazioni: corsi@amiefs.it

Modena, 4 ottobre 2024

La Presidente AMIEFS

Paola Palumbo

