



S1  
FIS



**IV CIRCOLO DIDATTICO "G. B. QUINCI"**  
Via G. Belli 1 - 91026 MAZARA DEL VALLO (TP)  
Tel. 0923/652578 Fax 0923/652556  
C.M.: TPEE05900V - C.F. 82007130816  
[www.quartocircolomazara.gov.it](http://www.quartocircolomazara.gov.it)  
[tpee05900v@istruzione.it](mailto:tpee05900v@istruzione.it) – [tpee05900v@pec.istruzione.it](mailto:tpee05900v@pec.istruzione.it)

***SCHEMA PROGETTO***  
***Anno Scolastico 2019/20***

**1.1 – Denominazione del Progetto**

Titolo: YOGA E COLORI

**1.2 – Referente**

Insegnanti : Giovanna Crescente e Signorello Antonella

**1.3 – Premessa e Finalità**

Lo yoga è una disciplina orientale (slegata da qualsiasi credo religioso) che mira a portare all'unione di corpo, mente e spirito in quanto prende in considerazione l'individuo in modo completo e nei suoi differenti aspetti.

Attraverso la disciplina dello Yoga si attiverà una rete di opportunità che partono dal gioco, dalla conoscenza dei meccanismi del corpo, dal piacere dell'accettarsi e dell'accettare attraverso un processo educativo che privilegia i valori della responsabilità, della cooperazione, dell'accettazione delle diversità, dal senso estetico ed artistico per esprimere le proprie emozioni a colori.

Essa si esplicita in una sequenza di posizioni dinamiche e statiche che fanno lavorare il corpo e tutti i sistemi ad esso connessi (sistema osseo, linfatico, muscolare, circolatorio) in modo dolce che aiutano a migliorare la respirazione ed allenano la concentrazione. Poi si trasforma in arte, nella creazione di forme e stili creativi individuali. Il Mandala è uno strumento particolarmente indicato per sollecitare la creatività del bambino e aiutarlo ad esprimere sentimenti, emozioni e pensieri. La realizzazione di questo disegno costituisce un'occasione per sperimentare con gioia, e giocando, la propria sicurezza, la propria capacità di scelta e di osservazione, la consapevolezza della propria forza creativa e il proprio senso critico. Colorare o disegnare un Mandala ha effetti stimolanti sulla fantasia, e nello stesso tempo aiuta a sviluppare l'autostima, a creare calma e tranquillità, facilita la concentrazione anche nei soggetti generalmente più vivaci