

PROGETTO AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA

“Rispondere in benessere”

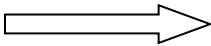
YOGA PER DOCENTI

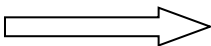


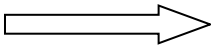
A cura di: Filomena Castaldo.


Formatore: Antonio Loto (Padma), insegnante di Yoga, Associazione culturale Padma

Finalità: promuovere il benessere dei docenti per un'ottimizzazione dello stato di equilibrio nel rapporto col sé, con i pari, con gli adolescenti.

OBIETTIVI  equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza
A livello fisico

OBIETTIVI  attenzione, concentrazione, rilassamento, gestione delle emozioni
A livello cognitivo creatività

OBIETTIVI  collaborazione, fiducia, capacità di relazionarsi, socializzazione
Per il gruppo

A chi è rivolto  Tutti i docenti

Metodologia



- Gruppo di min.10 max 20 persone
- 15 incontri di 90 min. ciascuno
- Disponibilità di una sala grande e silenziosa, tuta ginnastica, carta, colori, stereo.

Si possono formare 2 gruppi, 1 per Afragola sede (palestra) e 1 per Cardito Liceo (aula 10). Le iscrizioni saranno prese per ordine di protocollo e l'organizzazione dei gruppi avverrà per sede.

Le lezioni comprendono:

- **esercizi di tipo dinamico e statico (Asana) per conferire al corpo uno sviluppo armonico.**
- **esercizi di respirazione (Pranayama) per aumentare la capacità vitale e sviluppare la forza di volontà**
- **tecniche di rilassamento e meditazione per calmare la mente ed ottenere equilibrio psichico.**

Costi



Pacchetto di 80,00 per pp. per 15 ore con incontri di 90 minuti

Insegnante: Antonio Loto, insegnante diplomato Yoga, Operatore olistico a livello nazionale

Contatti: cell: Filomena Castaldo 3713587800- Antonio Loto 3400859854

Basi teoriche del progetto YOGA per Docenti

La libertà di movimento è fondamentale per avere cura di sé e crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale; molti studi hanno dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo molto importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale. Ma questi ordinari esercizi motori che sviluppano forza e coordinazione, non sono sufficienti per allenare il corpo in quanto esso possiede capacità di controllo ben più sottili rispetto a quella necessaria per marciare al passo o per lanciare una palla.

Lo yoga, attraverso movimenti lenti e consapevoli, può migliorare ciascuna persona nella coordinazione, nell'equilibrio e nell'elasticità.

La lentezza con la quale vengono effettuate le posizioni è fondamentale per un adulto che oggi ha uno stile di vita estremamente frenetico e pieno di impegni, in una società così fatta si sente incalzato e sollecitato in un continuo sforzo di adeguamento. Con lo yoga l'adulto imparerà ad adeguarsi alle esigenze del proprio corpo acquisendo un ritmo più lento e raggiungendo i benefici di qualche minuto di rilassamento.

Immaginazione guidata e rilassamento

L'immaginazione guidata è uno strumento per liberare la creatività e aiuta ad esplorare il proprio mondo interno in armonia con l'ambiente esterno.

L'immaginazione è uno strumento di apprendimento estremamente efficace: il suo uso rafforza le capacità di concentrazione e di memoria, migliora il rendimento scolastico e fa eccellere negli sport.

Si sta meglio nel mondo del lavoro quando si è rilassati. Si arginano le situazioni di conflitto. Le informazioni sono più accessibili quando le onde cerebrali seguono un ritmo più lento. Quando ci isoliamo dalle distrazioni che ci circondano e ci concentriamo sul respiro e sul rilassamento muscolare, le nostre onde cerebrali rallentano il ritmo.

F. Castaldo

Cardito,15/09/2017