

Circolare N° 15

Bergamo, 01 ottobre 2019

**Ai genitori degli alunni iscritti alla classe 1[^]A
Scuola Secondaria di I Grado Leonardo da Vinci**

Oggetto: attività complementare “È tutto un altro yoga”

Cari Genitori,
con la presente vi inviamo il programma della prima attività complementare “È tutto un altro yoga “

Nome dell'attività.	È tutto un altro yoga
Descrizione dell'attività.	<p>I bambini e i ragazzi di oggi trascorrono una vita veloce, ricca di stimoli e di grandi opportunità, ma non sempre facile da gestire a causa dei ritmi frenetici. Questo modo di vivere è spesso causa di ansie e di frustrazioni, i cui effetti possono avere conseguenze negative sul rendimento scolastico, arrivando anche a compromettere le relazioni sociali tra pari.</p> <p>Negli ultimi anni molte scuole in Italia e nel mondo hanno introdotto lo yoga, constatando notevoli benefici sia per gli studenti che per gli insegnanti: i ragazzi apprendono meglio, sono più concentrati e tranquilli. Attraverso le posizioni dello yoga si svuota la mente da ciò che non serve e si fa spazio per apprendere tutto quello che è nuovo e stimolante.</p> <p>Non si deve pensare ad attività di riposo o silenzio totale, staticità e sola riflessione interiore. Lo yoga è anche gioco; un approccio ludico all'esperienza dello stato di calma che è presente in ogni individuo. Porteremo attenzione ad ogni gesto, ad ogni senso, cercando di avere più consapevolezza</p>

	<p>di sé e delle proprie risorse con l'obiettivo di stare bene con noi stessi e gli altri.</p> <p>Consigliamo un abbigliamento comodo e di portare una borraccia con acqua e calze antiscivolo.</p>
Durata prevista.	<ul style="list-style-type: none"> - Mercoledì 2 ottobre (14,30 -16,10) - Mercoledì 9 ottobre (14.30-16.10) - Mercoledì 16 ottobre (14.30-16.10) - Mercoledì 23 ottobre (14.30-16.10) - Mercoledì 30 ottobre (14.30-16.10) - Mercoledì 6 novembre (14.30-16.10)
Docente/i ed esperto/i responsabile/i del progetto.	<p>Guerini Enzo Adobati Isabella (Docente Istituto Italiano DBN)</p>
Obiettivi formativi.	<ul style="list-style-type: none"> • Trovare nella quiete le proprie risorse e saperle utilizzare. • Riconoscere i movimenti e il respiro come strumenti che alimentano la nostra vitalità e che possano dare serenità e stabilità nelle situazioni di fatica. • Fare spazio nella propria mente, togliendo tensioni, preoccupazioni, ansie da prestazione, favorendo così l'apprendimento e relazioni più armoniosi.
Competenze chiave per l'apprendimento permanente definite dal Parlamento Europeo e dal Consiglio dell'Unione Europea.	<ul style="list-style-type: none"> • Competenza sociale e civica • Comunicazione nella madrelingua • Imparare ad imparare • Consapevolezza ed espressione culturale

L'attività si svolgerà presso gli ambienti del "Centro Studi Synapsy", che sono particolarmente adatti ed attrezzati per l'attività di yoga.

Ricordiamo che il "Centro Studi Synapsy" si trova in via G.B. Moroni 312.

Gli alunni saranno accompagnati sia all'andata sia al ritorno e torneranno poi regolarmente a scuola entro le ore 16.10.

È gradita occasione per porre cordiali saluti.
 La Direzione Didattica