

# PROGETTO EDUCATIVO - YOGA IN CLASSE

## Certificazione Green Belt per la scuola dell'infanzia

Alla cortese attenzione del coordinatore di plesso e del Dirigente Scolastico

### Oggetto

Formazione Insegnanti Yoga in Classe in partnership con l'Ass.Senza Zaino per una Scuola Comunità (ente accreditato dal MIUR).

### Destinatari

Insegnanti dell'infanzia

### Presentazione

La Scuola di Formazione insegnanti Yoga in Classe è la prima scuola online in Italia di Yoga per bambini dell'infanzia.

Il Metodo Yoga in Classe è stato ideato dall'ing. **Gian Pietro Scuccato**, esperto formatore con più di 6000 ore di docenza nelle soft skills e 20 anni di esperienza nello Yoga. Di seguito alcune video testimonianze di insegnanti che hanno terminato il percorso Yoga in Classe. [Clicca qui](#)

### Obiettivi del corso

Il corso fornisce alle insegnanti esercizi **semplici e pratici** da integrare nelle routine scolastiche per educare i bambini dell'infanzia ai più alti **valori universali**.

Il Metodo Yoga in Classe è un percorso **estremamente pratico** e progettato appositamente per i bambini di età compresa tra i 3 e i 6 anni.

Le insegnanti che hanno concluso il percorso hanno affermato che il metodo Yoga in Classe è molto efficace nel rendere i bambini più:

- **Calmi**
- **Concentrati**
- **Autodisciplinati**

Yoga in Classe è il frutto di una esperienza decennale in progetti di Yoga per bambini proposti nella scuola pubblica e paritaria.

Con il programma Yoga in Classe le insegnanti possono da subito **coinvolgere, emozionare, stupire** i loro bambini con un programma educativo di alta formazione.



## L'unicità del metodo Yoga in Classe

Il corso Yoga in Classe ruota attorno alle storie educative del maestro **volpe Arjuna: una saggia volpe** che ha dedicato la sua vita ad aiutare gli amici del bosco.

Questo personaggio rappresenta per i bambini l'**archetipo del Maestro interiore** che li guida passo passo verso la scoperta di se stessi e delle proprie potenzialità.

Le storie educative della volpe Arjuna sono state progettate nei minimi dettagli per arrivare al cuore dei bambini con un messaggio educativo **semplice e chiaro** che li accompagna giorno dopo giorno ad una reale **trasformazione interiore**.

Le maestre riportano che i bambini non si stancano mai di ascoltare le storie della volpe Arjuna e richiedono spesso che vengano loro lette anche più volte al giorno.

## Obiettivi di competenza

Di seguito elenchiamo i miglioramenti che le insegnanti potranno ottenere grazie al percorso Yoga in Classe:

1. **Migliore Autodisciplina:** i bambini al termine del percorso Yoga in Classe presentano un maggiore impegno a perseverare nei comportamenti “virtuosi” e nelle buone pratiche
2. **Migliore Concentrazione:** Grazie agli esercizi di Yoga i bambini migliorano la loro capacità di concentrazione nei giochi e nell’ascolto delle storie
3. **Maggiore Capacità di rilassamento:** I bambini imparano a rilassare il corpo e la mente per esplorare con gioia le loro potenzialità e il loro mondo interiore
4. **Maggiore Intelligenza emotiva:** I bambini iniziano a capire che le emozioni come rabbia, frustrazione e comportamenti disadattivi possono essere ascoltate e gestite.

Il percorso Yoga in Classe è a tutti gli effetti un vero e proprio **percorso di crescita personale per bambini** ed è risultato molto valido ad aiutare le insegnanti a gestire lo stress lavoro correlato durante il periodo scolastico: grazie ai numerosi giochi di rilassamento e concentrazione le giornate diventano più leggere, gestibili e ricche di sorprese.

Grazie alla certificazione Green Belt, le maestre imparano a padroneggiare il **Metodo Yoga in Classe**.

In questo modulo si approfondiscono due dei sei valori Yoga in Classe che sono: **pulizia e ordine**.



## Argomenti e materiali forniti agli insegnanti tramite piattaforma E-Learning

1. Tutorial: Il Diario di Bordo: strategie di osservazione per il miglioramento continuo
2. Tutorial: Come proporre le routine Yoga in Classe + Report
3. N.1 Video Storia illustrata + Audio Storia + PDF dell'uccellino Garuda (Pulizia)
4. N.1 Video Storia illustrata + Audio Storia + PDF del Castoro Igor (Ordine)
5. N.1 Tutorial: Five Steps Yoga: La guida definitiva + Planner Five Steps
6. N.1 Video Tutorial Five Steps - Pulizia + Audio Mp3 + Propedeutica Five Steps
7. N.1 Video Tutorial Five Steps - Ordine + Audio Mp3 + Propedeutica Five Steps
8. N.5 Video Tutorial per il Magico rilassamento
9. Report PDF sulla Pulizia + N.1 Video Micro Routine
10. Report PDF sull'Ordine + N.1 Video Micro Routine
11. N.2 Balli cooperativi + N.2 Canzoni dello Yoga per il valore dell'ordine e pulizia
12. N.1 Video Tutorial sul gioco di concentrazione del "Robot"
13. N.1 Video Tutorial sul gioco del cane ammaestrato
14. N.1 Video Tutorial sul gioco del pianista
15. N.1 Report per l'infanzia: Educare alla concentrazione

## Durata e costi

Il preventivo viene formulato in base al numero delle giornate di formazione in presenza e ai costi per la trasferta. Per maggiori informazioni scrivere a [info@yogainclasse.com](mailto:info@yogainclasse.com) o contattare il 333 3454430. La durata del corso è di 25 ore, suddivise come segue:

- 16 ore di formazione in presenza
- 6 ore di coaching di gruppo (sessioni da 2 ore online)
- 3 ore di formazione asincrona su piattaforma E-Learning

## Costi extra

Il corso ruota attorno al **Kamishibai**, un importante libro di testo educativo ai valori in formato A3 cartoncino) per il racconto delle storie ai bambini, e alle carte dello Yoga che servono per appassionare i bambini alla pratica delle posture dello Yoga associate alle affermazioni magiche e alle lettere dell'alfabeto. Il Kit Kamishibai e Carte dello Yoga ha un costo di 90€. E' sufficiente un KIT per sezione.

Cordiali Saluti

Ing. Gian Pietro Scuccato

Responsabile della Scuola di Formazione Insegnanti Yoga in Classe