

COS'È GIOCAYOGA

Giocayoga è un percorso ludico di esplorazione di sé rivolto a bambini e bambine dai 4 ai 9 anni.

Grazie a Giocayoga il bambino sviluppa la capacità di riconoscere i propri stati d'animo attraverso **attività ludiche**, aumenta la consapevolezza del proprio corpo portando attenzione ad una postura corretta e sperimenta il rilassamento in grado di calmare gli stati di *stress* e **liberare energie positive**.

Giocayoga è un tempo **protetto e privo di competizione** dove il bambino può sperimentare la capacità di connettersi con il sé profondo attraverso il gioco e riequilibrare le proprie energie fisiche, mentali ed emotive.



GIOCAYOGA

La pratica
dello yoga a
misura dei più
piccoli!



**TROTTOLA
URBANA**
BUONE PRATICHE IN GIOCO

COME SI FA

La pratica dello yoga è resa accessibile ai più piccoli grazie a narrazioni, giochi di ruolo, visualizzazione di animali e forme e **tanto gioco e divertimento**.

Al movimento è associata una particolare **attenzione al proprio respiro** come strumento di rilassamento che introduce a semplici esperienze di meditazione.

Gesti e parole sono semplificati e resi coinvolgenti per permettere ai più piccoli una partecipazione piena e consapevole, in grado di produrre **molteplici benefici** sui loro percorsi di crescita.



OBIETTIVI

Giocare a yoga è una buona pratica ad integrazione di un percorso educativo di qualità; è in grado di far riscoprire il piacere della lentezza e cogliere i **benefici del vivere il presente**.

Gli obiettivi raggiungibili sono:

- apprendere *asana* (posizioni) dello yoga
- sperimentare pratiche di rilassamento
- incrementare tempi di attenzione e concentrazione
- migliorare la coordinazione psico-motoria
- sviluppare modalità di relazione serene con gli altri, con se stessi e con l'ambiente
- aumentare la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità
- sostenere lo sviluppo emotivo

STRUTTURA

Le attività promosse hanno un approccio ludico e pongono al centro il benessere, la soddisfazione ed il divertimento di tutti i partecipanti.

La proposta è organizzata su **un ciclo di incontri a cadenza settimanale** da 50 minuti ciascuno, rivolti a gruppi composti da un massimo di 15 partecipanti. È inoltre possibile organizzare **percorsi su misura**.

Gli incontri sono condotti da una pedagoga esperta abilitata al metodo **Giocayoga**.

GIOCARE È UNA COSA SERIA.

- B. MUNARI



CHI SIAMO

Trottola Urbana è un'Associazione ed Ente del Terzo Settore che promuove **il gioco come strumento di benessere per l'individuo e la collettività**.

Per noi giocare è leggerezza, condivisione, cooperazione, sfida, divertimento, passatempo, apprendimento, potenziamento cognitivo ed emotivo; è uno strumento in grado di generare processi di cambiamento in se stessi così come nel tessuto sociale: opportunità, quindi, di **costruzione di legami e di promozione di coesione** superando distanze culturali e generazionali.

RIMANIAMO IN CONTATTO!



+ 39 331 35 28 407



info@trottolaurbana.it



trottolaurbana.it



trottolaurbana



Trottola Urbana