

# MUSYOGA



## **MOTIVAZIONE:**

E' fondamentale tenere presente che lo yoga per bambini non è e non deve essere un'imitazione dello yoga per adulti. Lo yoga per i più piccoli è prima di tutto gioco e movimento sano. I movimenti sono sempre dolci, lenti e guidati, svolti in un ambiente confortevole in un'atmosfera ludica. Praticare yoga può essere fonte di numerosi benefici. Pensiamo a quante richieste vengono fatte ai bambini, non solo dalla scuola; lo yoga aiuta a riportare un equilibrio sano tra impegni, divertimento e relax nelle giornate dei più piccoli. Dal punto di vista fisico lo Yoga migliora l'elasticità e la flessibilità, la forza, la coordinazione, l'equilibrio e la consapevolezza del proprio corpo. Aiuta a ritrovare un senso di calma e di relax, a diventare consapevoli del proprio corpo e del proprio respiro. Permette ai bambini di giocare, di fare attività di ascolto e allo stesso tempo di entrare in contatto con il proprio sé e con gli altri imparando a socializzare in un ambiente ludico e piacevole. Le attività proposte sono mirate ad aiutare i bambini ad esprimere al meglio le proprie emozioni, riducendo ansia, stress e aggressività.