

**ERASMUS + 25 Febbraio – 2 Marzo 2024**

**Barcellona**

**Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be your Best Self**

**Partecipanti: Prof. Monica Gozzi - Prof. Calogero Tascarella**

## Attività di ricaduta in classe

Prima di iniziare quest'esperienza ci chiedevamo il perché di un corso di formazione "Yoga and Meditation".

In realtà, siamo rimasti sorpresi positivamente dei benefici fisici e psichici che lo Yoga può avere sui bambini, sugli adolescenti e sugli adulti.

Abbiamo appreso una terminologia e alcuni esercizi che abbiamo trasmesso in classe al rientro dell'esperienza.

Gli esercizi sono stati proposti in una classe prima e in una classe terza. La scelta delle classi non è stata casuale.

Sono stati svolti esercizi:

- di postura per il benessere della schiena, per muoverla e sciogliere le tensioni
- di respirazione, ad occhi chiusi, per promuovere il rilassamento e la calma
- di ascolto dei suoni, chiedendo di ricordarli, per sviluppare e potenziare l'attenzione.

## Attività di ricaduta sull'Istituto

Auspichiamo:

- l'inserimento delle ore di Yoga per migliorare l'attenzione e la concentrazione
- la possibilità di poter avviare uno scambio con altre scuole europee, scuola del Peloponneso con la quale abbiamo mantenuto i contatti
- la diffusione della cultura del progetto Erasmus nelle classi favorendo e stimolando lo studio delle lingue e la scoperta del confronto nella piena consapevolezza di essere cittadini europei.

Viadana, 09/05/2024

Professori

Monica Gozzi \_\_\_\_\_

Calogero Tascarella \_\_\_\_\_