



UN VIAGGIO DA INTRAPRENDERE, UNA STORIA DA RACCONTARE , UN
RICORDO DA CONDIVIDERE, ... IL FUTURO DA COSTRUIRE.

MONICA GOZZI – CALOGERO TASCARELLA

ERASMUS + 25 Febbraio – 2 Marzo 2024

BARCELONA

"BARCELONA,
UNA CIUTAT ADMIRABLE I
PLENA DE VIDA, INTENSA,
UN PORT OBERT AL
PASSAT I AL FUTUR."

LE CORBUSIER

NO
ALA COM
AMÉRICA



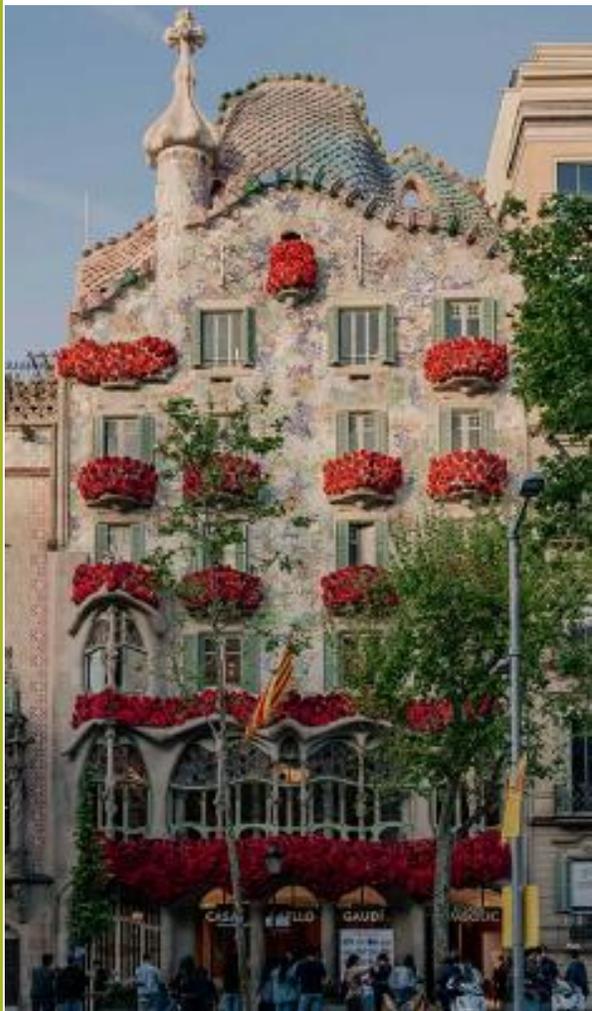
 Port de Barcelona

 Port Vell
Port de Barcelona

Perché partecipare al progetto Erasmus?

- Vivere la città e conoscere altre culture
- Acquisire nuove competenze attraverso il corso di formazione
- Conoscere colleghi di altri Paesi
- Confrontare diversi modelli educativi
- Ritornare con il sorriso
- Rientrare in classe con una rinnovata energia

VIVERE LA CITTÀ



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

europass
Teacher
Academy

26th February-Barcelona

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



Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:30	-Welcome -Ice-breakers activities	Gentle Hatha Yoga Sequence	Morning Hatha Yoga Sequence: start your day off the right way!	Integral Yoga session: physical practice, breathing exercises, guided meditation	Energizing Morning Yoga Routine	Cultural activities
	Break	Break	Break	Break	Break	
	-Course Info -School Presentations	The science of yoga: what research has proven and why it matters to you and your school	Emotional Intelligence, SEL skills and Yoga	Yoga and meditation in the classroom: tools and resources for children and teens	Designing an activity for your school	
	Break	Break	Break	Break	Break	
14:30	Learning to breathe: easy physical exercises to master the Full Yogic Breath	Breathing exercises	Mindfulness: theory and practice	Yoga session to achieve deep relaxation	-Roundup of abilities acquired -Certificates	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Teacher Trainer: Federica Di Bartolomeo

 teacheracademy.eu

 info@teachertraining.eu

I benefici dello Yoga

Fisici

- rinforza le articolazioni
- dona elasticità alla colonna vertebrale
- cura il mal di testa che deriva da contratture muscolari
- aumenta la capacità polmonare grazie alla respirazione
- migliora la circolazione
- ...

Psichici

- migliora la concentrazione e l'attenzione
- accresce l'autostima
- riduce lo stress, la depressione, l'ansia
- sviluppa la forza, la resistenza, l'empatia e la creatività
- stimola l'unione del gruppo, rispettando sé stessi e gli altri
- ...

MOMENTI DEL CORSO



Lo Yoga nelle scuole europee



Quale ricaduta nelle nostre classi?

- Svolti esercizi di postura per il benessere della schiena, per muoverla e sciogliere le tensioni
- Svolti esercizi di respirazione, ad occhi chiusi, per rilassarsi e calmarsi
- Svolti esercizi di ascolto dei suoni, chiedendo di ricordarli, per sviluppare e potenziare l'attenzione



Namasté

Quale ricaduta nella nostra scuola?

- Si potrebbero inserire delle ore di Yoga per migliorare l'attenzione e la concentrazione.
- Possibilità di poter avviare uno scambio con altre scuole europee.
- Diffondere la 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.

Grazie Erasmus

