

I.R.A.S.E. del Trentino  
Sede legale  
Via A. Vivaldi n. 14/1  
38122 Trento  
Tel. 0461 830312 – Fax 0461 427728  
Cell: 3405964293

E-mail: [infoscuola@uilscuolatn.it](mailto:infoscuola@uilscuolatn.it)

C. F. 01803020229  
P. IVA 96057350223



## **Corso di Formazione "STAR BENE IN CLASSE: CORSO DI YOGA"**

**Formatore Lorenzo Garniga**

### **Obiettivi:**

- migliorare lo stato di ben-essere di chi vive all'interno della scuola;
- favorire l'instaurarsi di relazioni positive (tra pari, tra alunni ed insegnanti);
- sviluppare la conoscenza di se stessi e dell'altro;
- inserire nella routine di lavoro quotidiano attività che sviluppino processi di sana osservazione ed auto-percezione;
- migliorare la consapevolezza e far riflettere sulla relazione tra stato emotivo e stato fisico;
- saper intervenire per allentare tensioni emotive e relazionali nel singolo e nel gruppo-classe;
- risvegliare curiosità ed interesse sbloccando il corpo e schiarendo la mente.

### **Argomenti da trattare (teoria e pratica):**

- raja yoga (lo yoga delle 8 membra) e hatha yoga;
- asana (posizioni): significato, simbologia, asana come archetipo;

- pratica degli asana: meditativi, rilassanti, culturali (per la colonna, per la stimolazione di propriocettori e viscerocettori, per il lavoro sugli organi vestibolari);
- surya namaskar (il saluto al sole);
- giochi e attività di relazione, accettazione e fiducia;
- la percezione del respiro: esercizi di riconoscimento e conduzione del respiro;
- il rilassamento guidato (yoga nidra);
- l'automassaggio come strumento di consapevolezza;
- visualizzazione, concentrazione, meditazione;
- postura ed espressione corporea;
- riconoscere e "giocare" con gli stati d'animo e le emozioni;
- educare/educarsi alla consapevolezza e all'ascolto: muoversi, osservare, sentire, percepire, ascoltare, stare...;
- mantra, campane tibetane, gong: lavorare con le vibrazioni per sbloccare tensioni e/o ricaricarsi;
- adattamento delle pratiche a seconda dell'età.

**Il Corso verte in 5 lezioni di 2 ore ciascuna secondo il seguente calendario:**

**10 ottobre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

**24 ottobre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

**07 novembre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

**21 novembre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

**05 dicembre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

**Direttore del Corso: Lovato Daniela**

**Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il giorno 30 settembre 2019  
al seguente indirizzo mail:  
irasedeltrentino@gmail.com**

