

Progetto Yoga per la felicità e la salute degli adolescenti

Proposta del Gruppo "Scuola Yoga Kiran"

Referente Gruppo: Rosella Magni

Filiera Sport

Valorizzazione quale strumento di prevenzione ed educazione

Descrizione proposta:

Yoga per la felicità e la salute degli adolescenti.

In una fase della vita di grande trasformazione, emotiva, fisica e sociale, lo Yoga aiuta i giovani a sviluppare la consapevolezza del proprio corpo, del proprio respiro, la capacità di rilassarsi riequilibrando le proprie tensioni, a sviluppare l'ascolto, l'attenzione e la concentrazione, a sviluppare la conoscenza di sé, degli altri e del mondo esterno. La Pratica dello Yoga prevede riscaldamento, preparazione atletica, allungamenti, tecniche respiratorie, Meditazione: parametri indispensabili per uno sviluppo sano ed equilibrato del corpo. Un Metodo coinvolgente e divertente, in forma statica e dinamica, anche coreutica singola, in coppia e di gruppo. Il percorso prevede 1/2 incontri alla settimana di 75 minuti per un periodo di un anno. I costi prevedono l'utilizzo di una sala e il compenso per gli Insegnanti Yoga QUANTIFICAZIONE COSTI:

utilizzo palestra scolastico in orario extrascolastico

il costo degli istruttori pari a: una volta alla settimana ore 45 x € 37,50 (costo di un istruttore X 75 minuti) pari ad € 1.690,00 CIRCA