

PROGETTO EDUCATIVO - YOGA IN CLASSE

Educare alla concentrazione per la scuola primaria

Certificazione Green Belt

Alla cortese attenzione del coordinatore di plesso e del Dirigente Scolastico

Oggetto

Formazione Insegnanti Yoga in Classe in Partnership con l'Ass.Senza Zaino per una Scuola Comunità

Destinatari

Insegnanti della scuola primaria

Presentazione

La Scuola di Formazione insegnanti Yoga in Classe è la prima scuola online in Italia di Yoga per studenti progettata esclusivamente per la didattica della scuola primaria.

Il Metodo Yoga in Classe è stato ideato dall'ing. **Gian Pietro Scuccato**, esperto formatore con più di 6000 ore di docenza nelle soft skills e 20 anni di esperienza nello Yoga. Di seguito alcune testimonianze delle insegnanti che hanno terminato il corso Yoga in Classe:

[Clicca qui](#)

Obiettivi del corso

Il corso fornisce alle insegnanti **strumenti educativi efficaci** per educare gli studenti ai più alti **valori universali**.

Il Metodo Yoga in Classe è un percorso **estremamente efficace** nell'insegnare agli studenti come vivere (da un punto di vista pratico) i **valori universali** che li guideranno per tutta la vita nel magico mondo del **miglioramento continuo**.

Gli obiettivi del corso sono quelli di migliorare negli studenti:

- **il livello di concentrazione**
- **l'autodisciplina**
- **la consapevolezza e**
- **la capacità di rilassamento.**

Yoga in Classe è un metodo **semplice e pratico** che insegna ai bambini come migliorare e cambiare a piacere il proprio stato fisiologico in termini di **qualità dei pensieri, benessere fisico e qualità delle emozioni** (intelligenza emotiva).

Le 6 proposte educative Yoga in Classe (YIC)

1. **Le storie educative.** Le storie della volpe Arjuna educano gli studenti ai più alti valori universali. Le storie YIC sono il cuore del programma perché attorno ad esse ruotano tutti gli altri esercizi.
2. **I mantra per la didattica.** I mantra servono per “allenare” gli studenti a mantenere specifici comportamenti potenzianti per la didattica (e la vita quotidiana).
3. **Five Steps Yoga.** Il programma Five Steps ha una durata di 10 minuti al giorno e accompagna i bambini da una condizione di agitazione ad una condizione di perfetto rilassamento ideale per innalzare il livello di attenzione dei bambini prima di una lezione.
4. **Esercizi di integrazione.** Servono per integrare lo Yoga nella didattica e nella vita di tutti i giorni che significa per le insegnanti avere bambini che si migliorano giorno dopo giorno nelle competenze trasversali.
5. **Esercizi di concentrazione.** Servono per aiutare gli studenti a sperimentare in modo divertente elevati stati di concentrazione nel qui ed ora e riportare gli stessi livelli di concentrazione nella didattica.
6. **Il Diario dello Yogi.** Serve per aumentare il livello di consapevolezza degli studenti sul percorso interiore che stanno facendo.

Il percorso Yoga in Classe si propone dunque come un **percorso di crescita personale** studiato per gli studenti ma altrettanto valido per le insegnanti al fine di gestire il loro stress lavoro correlato ed essere più motivate nell'insegnamento.

Proposta formativa: Certificazione Green Belt

Si propone alla vostra cortese attenzione la Formazione Yoga in Classe per la certificazione Green Belt che aiuta le insegnanti a padroneggiare il **Metodo Yoga in Classe** per ottenere importanti risultati educativi come:

1. Il miglioramento del livello di concentrazione e attenzione dei bambini
2. Aumento dell'**automotivazione** in tutto ciò che si fa (studio, sport, ecc..)
3. Dare ai bambini dei metodi pratici per **migliorare la loro condizione fisiologica** e poterla migliorare in termini di **rilassamento** e stato di **benessere interiore**
4. Educare i bambini al principio del **miglioramento continuo**

La formazione è interamente **online** (ma su richiesta anche in presenza) con servizio di **tutoraggio** da parte diretta dell'ing. Gian Pietro Scuccato. Il materiale è poi scaricabile e condivisibile tramite classroom agli studenti.

La formazione viene proposta in modalità **learning by doing** e vengono forniti degli **smart tutorial** dove i bambini apprendono direttamente dalla LIM assieme all'insegnante.

Per questo metodo non è richiesto alle insegnanti alcuna esperienza (e/o conoscenza) pregressa nello Yoga.

Argomenti e materiali forniti agli insegnanti tramite piattaforma E-Learning

1. Metodo Yoga in Classe: Guida pratica per l'insegnante di (corso base)
2. Come educare ai Valori con il dibattito educativo
3. Five Steps Yoga: La guida definitiva + A3 Planner Five Steps
4. Esercizio Full immersion: Come allenare gli studenti alla concentrazione
5. Il Diario di Bordo: strategie di osservazione per il miglioramento continuo
6. Le Storie della volpe Arjuna per educare alla concentrazione
7. Audio storia della Volpe Arjuna per educare all'osservazione
8. Sequenza Five Steps sulla concentrazione con Audio guidato Mp3
9. Sequenza Five Steps sull'osservazione con Audio guidato Mp3
10. Esercizio di integrazione dello Yoga: Esercizio sul risveglio dei talenti (sull'osservazione)
11. Gioco di concentrazione: le parole magiche
12. Training di consapevolezza: le Exit Cards
13. Training Full immersion
14. Tecnica dell'OM
15. Educare alla concentrazione parte1
16. Come presentare il programma ai genitori
17. Video Storia Illustrata sulla concentrazione
18. Video Storia illustrata sull'osservazione
19. Esercizio di integrazione sull'osservazione
20. Audio Storia sulla disciplina + PDF
21. Audio Storia sull'indagine + PDF

Costi e durata

Il preventivo viene formulato in base al numero delle giornate di formazione e ai costi per la trasferta. Per maggiori informazioni scrivere a info@yogainclasse.com o contattare il 333 3454430. La durata del corso di formazione per la certificazione green belt è di 25 ore, suddivise come segue:

- 16 ore di formazione in presenza
- 6 ore di coaching di gruppo (sessioni da 2 ore online)
- 3 ore di formazione asincrona su piattaforma E-Learning

Cordiali Saluti
Ing. Gian Pietro Scuccato
Responsabile della Scuola di Formazione Insegnanti Yoga in Classe

