

OLFATTO

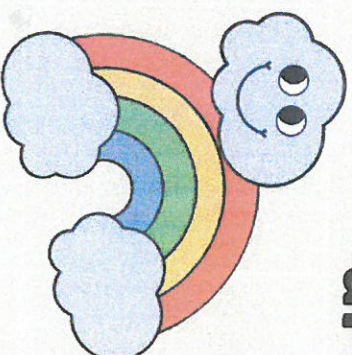
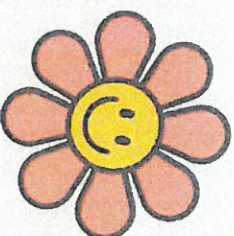
GUSTO

VISTA

UDITO

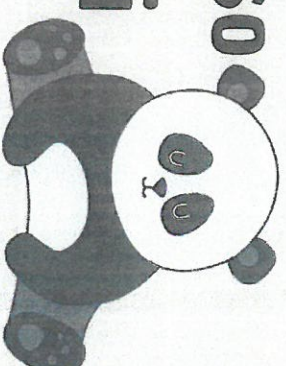
TATTO

anno scolastico 2025/2026



**laboratorio yoga
la cura del mondo e
di noi stessi passa**

**attraverso
i 5 sensi**



COSA SERVE



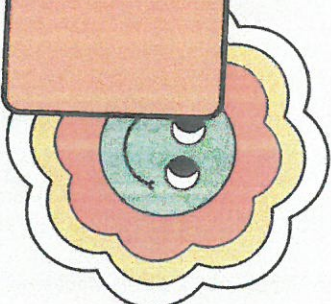
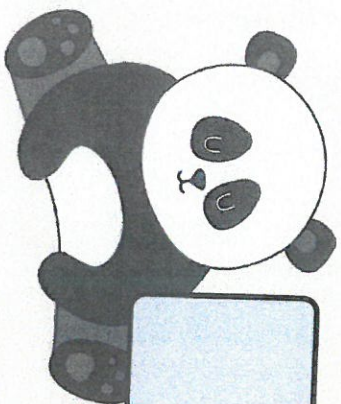
TAPPETINO YOGA NOMINALE



CALZE ANTISCIVOLO



ABBIGLIAMENTO COMODO



DESCRIZIONE LABORATORIO



Attraverso i 5 sensi i bambini avranno la possibilità di esplorare il mondo che li circonda, infatti il tema dei 5 sensi sarà al centro di ogni attività.

Verranno proposte piccole storie che ispireranno le pose yoga e le esperienze attive di ogni incontro.

Ovviamente non potranno mancare momenti di gioco e di condivisione, per concludere con il momento di rilassamento in cui il senso relativo all'incontro sarà il "conduttore" principale della visualizzazione.



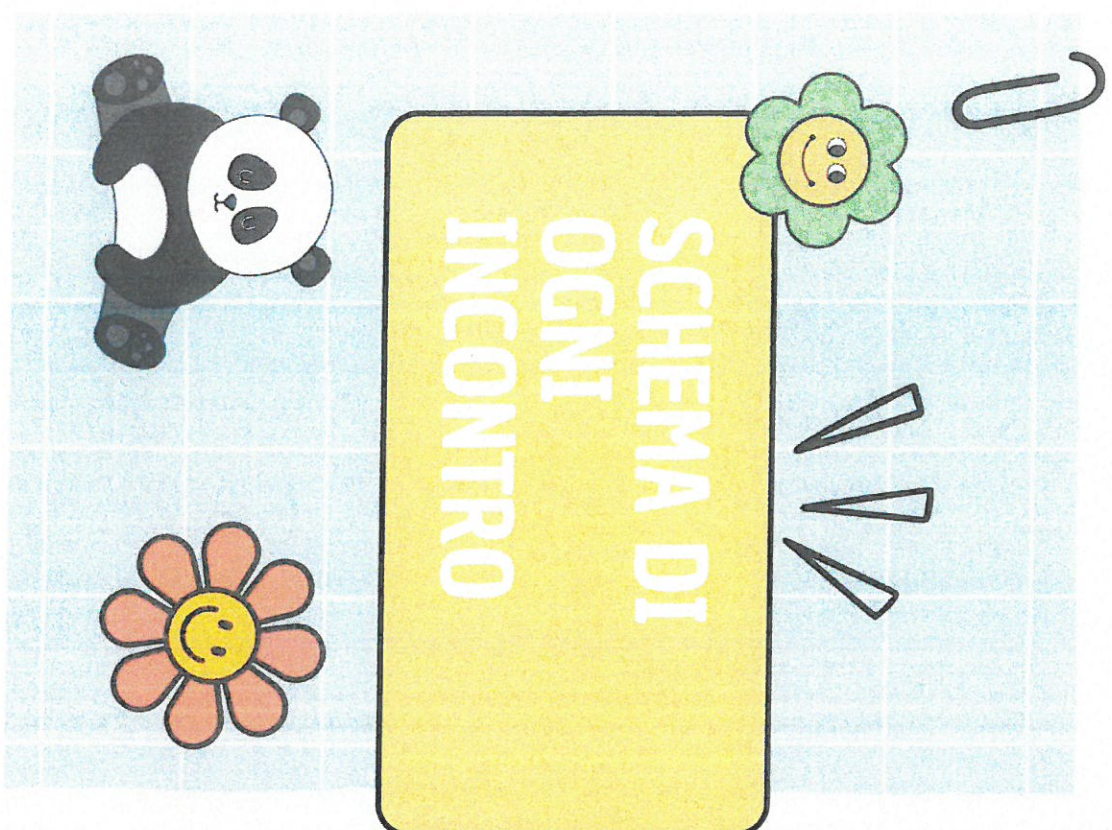
GLI OBIETTIVI

Il primo obiettivo è quello di riconoscere quali parti del nostro corpo sono coinvolte nei nostri 5 sensi e cosa succede se ci concentriamo su quella parte rispetto agli altri sensi. Ciò permetterà di acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo

Il secondo obiettivo è quello di scoprire la potenza del respiro attraverso il quale poter prenderci cura del nostro benessere

**Il terzo obiettivo è quello di imparare il giusto modo di stare durante ogni incontro e cioè
IN SILENZIO
IN ASCOLTO
IN OSSERVAZIONE**





- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

rituale d'inizio

momento di condivisione

racconto di una storia che sarà d'ispirazione all'incontro

asana o piccole sequenze

gioco o memento di creatività

visualizzazione o rilassamento

rituale di chiusura