

Circolare n. 207

Barlassina, 13/01/2024

*Ai genitori*  
*Ai docenti*  
*Classi prime*  
*Scuola Primaria*  
*sede*

**OGGETTO: Progetto Yoga “Voglia di Yogare, Yoga delle emozioni” - classi Prime della Scuola Primaria**

Si comunica che nel mese di gennaio gli alunni delle classi Prime della Scuola Primaria parteciperanno al progetto “Voglia di Yogare, Yoga delle emozioni” tenuto dalla docente Nicole Wuhrer, un'insegnante di Yoga per bambini specializzata nel metodo Balyayoga.

Il progetto, che prevedere prevede 5 incontri da un'ora ciascuno, ha lo scopo di:

- Aumentare la consapevolezza corporea e migliorare l'autostima
- Educare al silenzio e promuovere l'ascolto del respiro
- Incrementare la concentrazione ed educare al rispetto dell'ambiente
- Accrescere la responsabilità verso sé stesso e gli altri e promuovere la socializzazione

Di seguito il calendario degli incontri:

	23/01	30/01	13/02	20/02	27/02
1A	15.15-16.15	15.15-16.15	15.15-16.15	15.15-16.15	15.15-16.15
1B	14.15-15.15	14.15-15.15	14.15-15.15	14.15-15.15	14.15-15.15
1C	11.15-12.15	11.15-12.15	11.15-12.15	11.15-12.15	11.15-12.15

Si chiede di fornire ai bambini delle calze antiscivolo da utilizzare durante le lezioni.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**

Dott.ssa Margherita ARUTA

