

“Progetto Yoga della risata” a.s. 2023/24
classi quarte Scuola Primaria “M.Lodi”
I.C. “E.Mattei” Matelica-Esanatoglia

Il progetto “Yoga della risata” ha come fine quello di socializzare, condividere giochi, musica, canti, balli, risate e respirazione. E’ un modo per i bambini di affrontare e superare l’ansia e potenziare l’ascolto, l’attenzione, la concentrazione, l’empatia, l’autostima, le emozioni e le relazioni.

Lo Yoga della risata nell’anno scolastico 2023-24 ha coinvolto per 10 ore gli alunni delle classi quarte di scuola primaria di Matelica e Esanatoglia in orario extrascolastico per 1 ora alla settimana. Hanno aderito 35 alunni che hanno partecipato sempre in modo attivo e propositivo.

Ogni sessione ha coinvolto gli alunni con varie attività: riscaldamento, clapping, uso della voce, varie risate (frullato, cellulare, zuppa bollente, etc.), canti e danze, concludendosi con un rilassamento sui tappetini con sottofondo musicale new age.

A conclusione del progetto si è svolta una sessione aperta ai genitori nel cortile della scuola del plesso G. Antinori e tale esperienza è stata accolta da tutti con tanto entusiasmo e partecipazione.

Al termine della sessione finale sono stati consegnati dalla Dirigente Scolastica Prof.ssa Carboni Roberta gli attestati di partecipazione.

Si ringraziano gli alunni, i genitori, i colleghi e la Dirigente per la gioia e i sorrisi profusi. Si ringrazia inoltre l’insegnante Barbara Marinelli per la preziosa collaborazione e la disponibilità dimostrate.

Dedicato a voi dolci e preziosi alunni affinché queste parole possano essere un porto sicuro dove ritrovare Voi stessi.

Io Valgo.

Io sono Importante per Me.

Io non Inseguo.

Io Attraggo ciò che è destinato a Me
e ciò che sta arrivando a Me.

Accetto Me stesso/a

per quello che Sono.

Ciò che Desidero è Importante.

Ho il Potere di Realizzare

ciò che Desidero.
Sono Intelligente.
Sono Capace.
Sono Prezioso/a.
Sono Grato/a
per Tutto ciò che Ho.

Maestra Gabriella Ceccarelli
Laughter Yoga Leader