ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "GALILEO CHINI"
VIALE SAN FRANCESCO D'ASSISI N. 20 - 51016 MONTECATINI TERME
TEL. 0572 918635 – info: www.statalemontecatiniterme.it
ptic82200b@istruzione.it – ptic82200b@pec.istruzione.it
C.F.: 91030090475

PRATICHE DI BENESSERE ATTRAVERSO LO YOGA

Lo yoga è uno strumento di trasformazione interiore che produce maggior consapevolezza di sé, calma, serenità, rispetto per gli altri, contribuendo allo sviluppo del proprio equilibrio.
I bambini di oggi saranno gli uomini e le donne di domani. Per questo curare il loro benessere psicofisico diventa un imperativo per coloro che, come gli insegnanti, si adoperano per contribuire a migliorare il mondo.
Il cambiamento parte da ogni singola persona, avendo poi una ricaduta positiva sul collettivo in un flusso che si espande in modo " contagioso".
All'interno dei plessi Cinini e Fucini le attività di yoga con i bambini e le bambine hanno rappresentato attività ordinariamente svolta in orario curricolare settimanale, con significativi risultati in termini di tempi di attenzione e di concentrazione, nonché di consolidamento della stabilità psicofisica.






ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "GALILEO CHINI"

VIALE SAN FRANCESCO D'ASSISI N. 20 - 51016 MONTECATINI TERME

TEL. 0572 918635 – info: www.statalemontecatiniterme.it

ptic82200b@istruzione.it – ptic82200b@pec.istruzione.it

C.F.: 91030090475



F.to Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Roberta Tommei

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.lgs. n. 39/1993