

Oleggio, 30 ottobre 2025

Yoga nella scuola primaria, progetto FAVOLAYOGANDO

Cosa faremo?

Giocheremo, ci muoveremo, respireremo come draghi e ci rilasseremo come orsetti in letargo. Impareremo a conoscere il nostro corpo, a calmare la mente e a sentirci più forti e felici

Ci divertiremo un mondo!



Cos'è lo yoga?

- Un mix di movimenti divertenti "le pose"
- Respirazioni speciali che ti danno energia o ti aiutano a calmarti
- Momenti in cui ti rilassi e lasci andare tutti i pensieri.

A cosa serve?

- Migliorare l'equilibrio e la coordinazione
- Aumentare la concentrazione
- Gestire le emozioni e ridurre lo stress
- Diventare più consapevoli di sé

Chi può partecipare? Gli alunni e le alunne delle classi e quarte e quinte della scuola primaria dell'IC Verjus. Non serve nessuna esperienza, solo tanta voglia di giocare e scoprire!

Dove? Presso la scuola primaria "MARASCHI" via A. Gramsci 75 Oleggio

Quando?

Giovedì 13 Novembre dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 04 Dicembre dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 11 Dicembre dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 18 Dicembre dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 08 Gennaio dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 15 Gennaio dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 22 Gennaio dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 29 Gennaio dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 05 Febbraio dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giovedì 26 Febbraio dalle ore 16.30 alle ore 18.00

Giovedì 05 Marzo dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 12 Marzo dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 19 Marzo dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 26 Marzo dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 09 Aprile dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 30 Aprile dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 07 Maggio dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 14 Maggio dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 21 Maggio dalle 16.30 alle 18.00
Giovedì 28 Maggio dalle 16.30 alle 18.00

Per le iscrizioni, **ENTRO giovedì 09 novembre 2025**, i genitori dovranno compilare il modulo di iscrizione al seguente link:

<https://forms.gle/ujVTBVaSXZrriXmA9>

Se fosse necessario contenere il numero di partecipanti, il criterio di selezione sarà l'ordine di arrivo delle domande di iscrizione.

Per informazioni: chiedere via mail alle insegnanti Cascio Silvana, Milasi Teresa, Cominoli Laura

silvana.cascio@icoleggio.edu.it

milasi.teresa@icoleggio.edu.it

cominoli.laura@icoleggio.edu.it

Il Dirigente Scolastico - Ing. Claudia Faccin

Firmato digitalmente da CLAUDIA FACCIN