SCHEDA DI PROGETTO

PROF. Valeria Lombardi a.s. 2022/2023

PROT.N. 3845

Denominazione progetto	**LEZIONI DI HATHA YOGA A SCUOLA**
Priorità di riferimento	Per alunni, docenti e personale scolastico. In un contesto storico e sociale come quello odierno, la pratica dello Yoga costituisce uno **strumento di pubblica utilità** al fine di generare armonia ed equilibrio psicofisico. Proprio per queste caratteristiche, lo Yoga è inoltre di enorme aiuto nello studio e nello svolgimento della propria professione.
Traguardo di Risultato	**Salute e benessere psicofisico** che portano a: ● Migliorare la propria attitudine allo studio e al lavoro ● Migliorare i rapporti interpersonali e incentivare la cooperazione ● Instaurare uno stato di calma interiore utile a favorire armonia nel luogo di lavoro e apprendimento
Obiettivo di processo	Aiutare ad ottenere e mantenere uno stato di salute e benessere psicofisico. Far conoscere e praticare lo Yoga nella sua autenticità. Lo Yoga è un’antica disciplina che promuove la salute ed il benessere globale dell’individuo e della collettività, favorendo al contempo la crescita personale e lo sviluppo delle proprie potenzialità.
Altre eventuali priorità	Proporre e divulgare modalità di "stare al mondo" diversi dall'opinione comune, che possono aprire nuovi orizzonti più conformi alle qualità e alle potenzialità dell'essere umano.

Situazione su cui si interviene	Alunni, docenti e personale scolastico che vogliono un aiuto concreto per risolvere o migliorare problemi quali, ad esempio: ● **Eccessivo stress/stanchezza cronica** ● **Mal di schiena e dolori muscolari/articolari** ● **Mal di testa** ● **Stati d'ansia** ● **Difficoltà di concentrazione** ● Altre problematiche: lo Yoga offre strumenti per risolvere/attenuare qualsiasi tipo di problema. ● ● Ci si rivolge anche a chi ha semplicemente curiosità di conoscere questa antica disciplina nella sua forma originaria.
Attività previste	Lezioni settimanali di Hatha Yoga della durata di 1 ora e mezza circa.
Risorse finanziarie necessarie	**Nessuna**, a parte la possibilità di utilizzare per **1 ora e mezza a settimana**, in **orario pomeridiano/serale**, locali della scuola ritenuti adatti (costi energetici). Le lezioni saranno tenute dalla professoressa Valeria Lombardi, già docente di sostegno presso questo istituto, che insegna Yoga da molti anni, per hobby, presso l'Associazione Amoyoga Sundaram. Perciò non è previsto alcun costo da parte della scuola, le lezioni sono offerte dall'Associazione per promuovere e divulgare la disciplina dello Yoga all'interno della scuola. Per info sull'associazione: www.amoyoga.eu Facebbok: AmoYoga Sundaram
Risorse umane	Docente prof.ssa Valeria Lombardi (Eventuale risorsa per apertura pomeridiana della scuola se non già prevista)
Altre Risorse necessarie	Palestra / Spazio antistante l'aula magna / Campo di calcio / altri possibili locali idonei alla lezione **<u>OCCORRENTE (che ogni partecipante deve portare ad uso personale da casa):</u>** ● Abbigliamento comodo/sportivo;

	● Tappetino o telo da mettere a terra; ● Copertina/felpa/qualcosa per coprirsi durante il rilassamento.
Indicatori Utilizzati	
Stati di avanzamento	
Valori/situazione attesi	