



## Il cerchio della vita



scuola primaria



scuola secondaria I grado



sensoriale



movimento del corpo



manuale

### Finalità:

- Il gioco Yoga ha come scopo quello di aumentare nei bambini la capacità di rilassarsi e contemporaneamente di concentrarsi meglio
- scoprire il proprio corpo, nonché le emozioni, i pensieri e la vita che è in sé stessi e nel tutto per giungere poi a uno sviluppo equilibrato tra corpo, mente e anima
- Sviluppare l'autonomia e la creatività
- Facilitare posture corrette e contribuire a tonificare il corpo

### Come si svolge:

Dopo aver visitato il Museo Mater (archeologia e territorio) e ascoltato la storia delle ricchezze archeologiche locali si andrà a visitare il sito de Sa Perda Pintà. Qui i bambini si sistemeranno attorno al Menhir, l'istruttrice racconterà loro delle storie legate alla mitologia e alla storia sarda che serviranno da spunto per posizioni e movimenti lenti e calmi alternati a movenze più allegre e spensierate.

### Obiettivi:

L'obiettivo del laboratorio è innanzitutto quello di far apprendere ai bambini e ai ragazzi alcuni concetti dell'archeologia attraverso il gioco.

Migliorare la capacità di movimento, coordinamento corporeo e di concentrazione attraverso tecniche di rilassamento e di respirazione tipiche di questa disciplina.

Durata: 1 ½ / 2 ore

Questo laboratorio è disponibile solo il giovedì

### Materiali:

si consiglia un abbigliamento comodo

Infoline: 0784/569018 cell. 3291144978 fax 0784/56719

da martedì a domenica h. 9,00-13,00 e 15,00-19,00

soc. coop. Viseras, P.za Europa 15,

08024 Mamoiada (NU)

[didattica@viseras.it](mailto:didattica@viseras.it)

[info@museodellemaschere.it](mailto:info@museodellemaschere.it)

[www.museodellemaschere.it](http://www.museodellemaschere.it)

