

## Proposte e Costi

### + **Progetto scuola:**

E' possibile realizzare il progetto durante le ore scolastiche in accord rispetto ai tempi tra specialisti e insegnanti

- **Costo per la scuola** per il progetto completo (10 incontri da 1h ciascuno) 500€

### + **Progetto extrscolastico:**

E' possibile realizzare il progetto in orario extrascolastico in base alla disponibilità degli spazi messi a disposizione della scuola

- **Costo per bambino** per il progetto completo (10 incontri da 1h ciascuno) 150€

NB: il corso in quest'ultimo caso avrà luogo con un minimo di 5 iscritti ed un massimo di 10/12 bambini.

I GIRASOLI  
CENTRO DI PSICOTERAPIA E TERAPIE OLISTICHE

Via Pannonia 6  
20131 Milano (MI)  
Telefono: 340.2663006  
333.4394932  
[www.centroigirasoli.it](http://www.centroigirasoli.it)  
[info@centroigirasoli.it](mailto:info@centroigirasoli.it)

# RILASSAMENTE



## PROGETTO “RILASSAMENTE” PER BAMBINI - scuole primarie

un percorso verso l'ascolto del proprio corpo e il rilassamento

## Obiettivi:

- ✚ **Obiettivo livello cognitivo**  
concentrazione, rilassamento, gestione delle emozioni consapevolezza del proprio corpo, di se stessi e degli altri.
- ✚ **Obiettivo a livello fisico**  
calma e rilassamento muscolare e mentale, equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza.

## A chi è rivolto:

bambini delle scuole elementari dai 6 ai 10 anni.

## Necessità:

Disponibilità di una sala libera da mobili, tuta ginnastica, calze antiscivolo. Quando possibile si cercherà di lavorare a piedi nudi per favorire la percezione dell'ambiente e del proprio corpo. Sarebbe bello che i bambini avessero anche un raccoglitore con cartelle trasparenti per tenere insieme le schede date loro ad ogni incontro.

## Metodologia:

- Incontro gratuito di presentazione del progetto per i genitori.
- Ogni incontro sarà diviso nelle seguenti attività:
  - ✚ **Accoglienza: gioco di movimento (circa 10 min)**  
Lo scopo è imparare a muoversi nello spazio, percependo gli altri e l'ambiente intorno a sé, rispettando lo spazio proprio e quello altrui sia nei momenti di "calma" che quelli di "agitazione".
  - ✚ **Rilassamento muscolare progressivo (circa 5 min)**  
Spesso i bambini manifestano aggressività e agitazione poiché di fronte a situazioni vissute come paurose o frustranti o eccitanti non riescono a trovare il controllo su di loro. Questi esercizi possono aiutare rilassarsi e ritrovare quel controllo momentaneamente perso. Hanno poi il pregio di poter essere replicati ovunque senza che adulti e compagni se ne accorgano eliminando il timore del giudizio e dell'esposizione.
  - ✚ **Yoga: saluto al sole e animalotti (circa 25 min)**  
Ogni seduta di Yoga per bambini è realizzata attraverso la fantasia e il gioco; le varie posizioni, che hanno già di per sé nomi fantasiosi (fra cui spiccano "albero,

fenicottero, gatto" ...) saranno presentati sotto forma di racconto per rendere piacevole ogni momento anche di fatica e concentrazione.

- ✚ **Gioco break: piccole squadre oppure giochi (circa 10 min)**  
Inserire un momento di svago dopo la concentrazione e l'impegno messo nello Yoga è vissuto dai bimbi come premio. Inoltre i giochi scelti sono volti a migliorare alcune importanti capacità motorie (come ad esempio la capacità di saper correre a comando e l'abilità nel lancio della palla) e cognitive (ad esempio il rispetto dei turni e dei compagni, l'imparare a perdere e il fair play).
- ✚ **Rilassamento immaginativo (circa 5 min)**  
Il training proposto aiuta inoltre a sentirsi più presenti e favorisce la percezione di sé.
- ✚ **Chiusura**  
Ogni incontro si concluderà con la consegna di una scheda (A4) che avrà l'immagine di uno degli animalotti dello yoga da colorare e la descrizione dell'esercizio corrispondente.

## CHI CONDUCE:

### **Chiara Santi:**

psicologa-psicoterapeuta  
cognitivo-comportamentale

### **Giulia Garlaschi:**

Osteopata D.O. B. Sc. (Honns) Ost.  
Membro ROI