



La Via del Guerriero gentile

Storie in
movimento,
yoga per affrontare
le emozioni



Referenti: Alessandra Lepore e Daniele Benvenga



**Immagina una
storia...**

**Una giovane avventurosa
insieme alla sua
inseparabile e buffa
amica**

**Degli ostacoli da
superare**

**Ma niente paura: con un
respiro profondo, dei
saggi consigli e un
pizzico di
immaginazione... tutto
cambia!**



In questo laboratorio i bambini:

- **Vivono storie recitate e animate da attori;**
- **Partecipano attivamente con il corpo e la voce;**
- **Scoprono lo yoga come alleato per affrontare emozioni e difficoltà.**



*“Ho scoperto che quando ho paura...
posso respirare come un leone
coraggioso!”*

Obiettivi didattici

Riconoscere
e nominare
emozioni
complesse
(paura,
rabbia,
tristezza,
gioia);

Sperimentare
strumenti
corporei e
respiratori per
la regolazione
emotiva;

Rafforzare
ascolto,
empatia e
partecipazione
attiva;

Stimolare
l'immaginazione
narrativa e il
linguaggio
espressivo.

Metodologia

Il laboratorio propone un'esperienza multisensoriale in cui i bambini ascoltano, osservano, partecipano fisicamente e riflettono insieme.

Gli elementi teatrali e yogici sono calibrati sull'età, senza richiedere alcuna preparazione specifica.

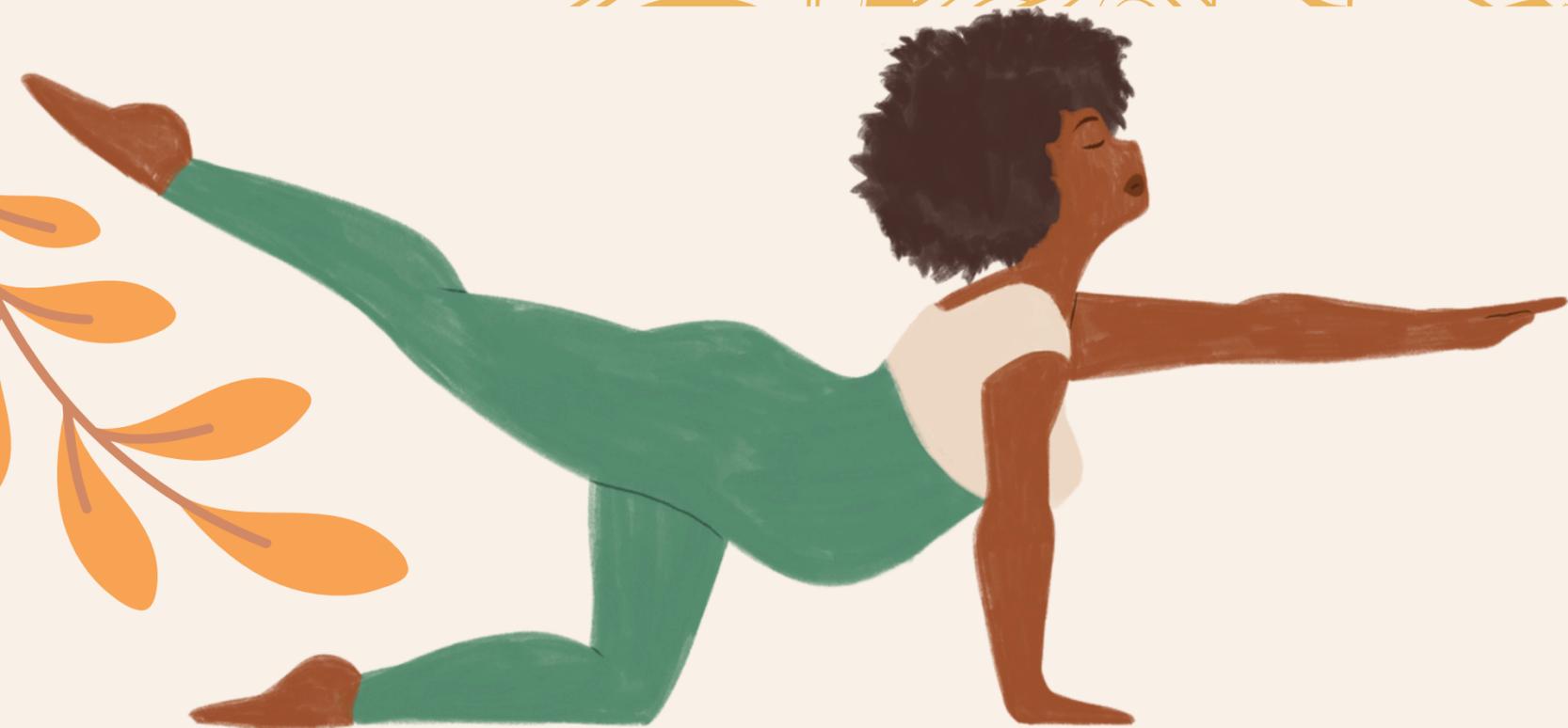




Per chi: bambini dai 5 ai 10 anni

Durata: 5 incontri da 60 minuti

Dove: scuole, biblioteche, teatri o spazi educativi



Contatti



gruppoarteeultura@gmail.com



kaleidos

progetto.kaleidos@gmail.com

Alessandra Lepore 347 580 7180

Attrice, insegnante yoga bimbi

Daniele Benvenga 339 31 31 831

Attore, presentatore, organizzatore eventi, conduttore di laboratori teatrali

