



IL RESPIRO DELLA TERRA



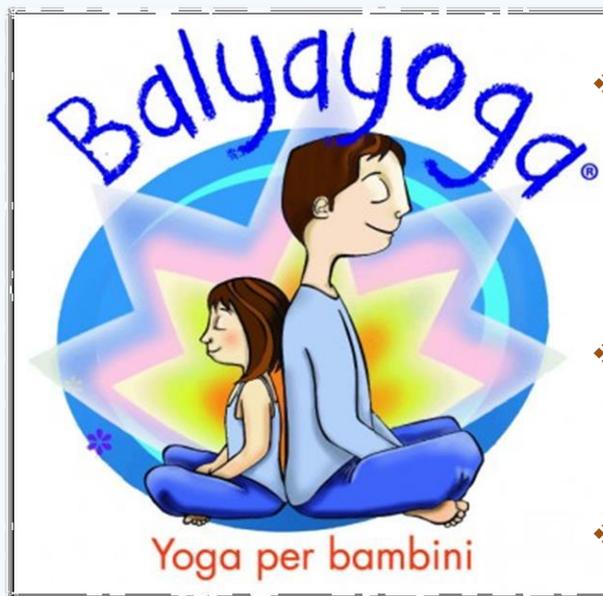
LABORATORIO YOGA

dai 3 ai 5 anni

di Alessandra Lepore

Metodologia

- ❖ Il metodo Balyayoga con il quale verrà sviluppato il progetto, ha l'intento di far scoprire ai bambini il mondo dello yoga attraverso il gioco e la creatività.
- ❖ E' il risultato di una ricerca continua che mira ad insegnare l'antica tradizione yoga usando una metodologia moderna, ispirata dai grandi pedagogisti indiani ed occidentali.
- ❖ Le lezioni sono strutturate in modo da alternare momenti dinamici a momenti più tranquilli, per accompagnare naturalmente il bambino verso la libera espressione della sua vivacità e un ascolto profondo di sé.
- ❖ Nella prima parte vengono proposti giochi di gruppo o a coppie, esercizi di respirazione o riscaldamento che consentono al bambino di esprimere la sua energia.



- ❖ Seguono asana e un breve automassaggio finale, per abituare il bambino ad entrare in contatto con il proprio corpo.
- ❖ Nella terza parte, attività diverse per stimolare la curiosità.
- ❖ Vengono utilizzate campane tibetane, realizzati mandala, mandala batik, mandala naturali, albero steineriano, zen tangle, doodling, bandiere tibetane e manufatti con argilla.
- ❖ La lezione si conclude con il rilassamento finale utilizzando brevi visualizzazioni, storie per crescere inerenti al «Respiro della Terra».
- ❖ E' fondamentale ricordare che il metodo Balyayoga ha una visione olistica dell'individuo. Ogni attività è studiata per restituire al bambino un'identità globale, dove le componenti fisiche, psichiche ed emotive sono considerate come tre diverse manifestazioni di un' unica essenza.

Strumenti e mezzi

- ❖ *Tappetino*
- ❖ *Colori*
- ❖ *Fogli*
- ❖ *Sabbia colorata*
- ❖ *Argilla*
- ❖ *Materiale di riciclo*
- ❖ *Campane tibetane*

Spazi e tempi

- ❖ *Aula o stanza senza banchi o ingombri*
- ❖ *Durate lezione 60 minuti*





Alessandra Lepore

Nasce a Torino 6 giugno 1978 e nel 1996 consegue la maturità magistrale presso l'Istituto magistrale "A. Gramsci" di Torino e in seguito l'abilitazione all'insegnamento della scuola primaria. Dal 2003 ad oggi, è insegnante di scuola dell'infanzia; durante questi anni segue svariati corsi di aggiornamento tra i quali: igiene vocale, disturbi della vocalità, interpretazione del disegno infantile, disgrafie e vari laboratori creativi e musicali.

Studia privatamente per alcuni anni pianoforte con Maestri del conservatorio di Torino.

Frequenta i corsi di dizione e interpretazione teatrale della regista e attrice torinese Simonetta Sola (formatasi presso il Teatro delle dieci di Massimo Scaglione).

Dal 2008 è membro del consiglio direttivo dell'associazione culturale Gruppo Arte e Cultura di Torino e dal 2014 riveste anche il ruolo di segretario.

Dal 2010 è membro stabile della compagnia teatrale dell'associazione Gruppo Arte e Cultura.

Nel 2011 partecipa al laboratorio di recitazione cinematografica e televisiva tenuto dall'attrice Tatiana Lepore.

Nel 2016, tiene un laboratorio di propedeutica teatrale con i ragazzi del centro estivo di Vische (To).

Nello stesso anno partecipa allo stage intensivo sul teatro di narrazione tenuto dall'attrice Lucilla Giagnoni.

Consapevole dei benefici dello yoga, nel 2018 consegue il diploma nazionale di insegnante di ginnastica yoga per bambini, rilasciato dal direttore del corso Giovanni Zollo, ideatore del metodo Balyayoga.

Nel 2019 partecipa al modulo di approfondimento «Yoga e Arte» metodo Balyayoga.



Associazione Gruppo Arte e Cultura

IL RESPIRO DELLA TERRA

Impariamo ad ASCOLTARE il MONDO attorno a noi
La natura ha una voce che tutti devono ascoltare!



LABORATORIO YOGA

dai 3 ai 5 anni

Con Alessandra Lepore, insegnante Balyayoga

mail: alelep78@gmail.com

tel. 347 5807180

