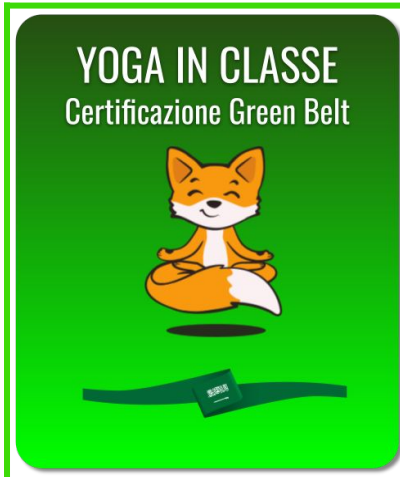




YogainClasse.it  
studenti attenti in 10 minuti



## Accompagnare le nuove generazioni

Itinerari per la formazione, l'istruzione e l'educazione

Associazione Senza Zaino - Per una scuola comunità in partnership con la Scuola di Formazione Insegnanti Yoga in Classe

Coordinamento: Marco Orsi e Gian Pietro Scuccato

### Corso - "Yoga in Classe per l'Infanzia - Certificazione Green Belt"

*<< Con il giusto metodo, ogni insegnante può educare i suoi studenti ai più alti valori di vita, affinché possano diventare già da adesso dei modelli di esempio per la famiglia, i compagni e la società intera. Il futuro del pianeta è già presente nelle scuole, bisogna solo iniziare a viverlo>>.*

(Gian Pietro Scuccato)

**Formatore:** Ing. Gian Pietro Scuccato

**Periodo di svolgimento:** da concordare con i richiedenti

**Durata del corso:** 25 ore

**Contatti:** Tel. 333 3454430 Email: [info@yogainclasse.com](mailto:info@yogainclasse.com)

# CORSO - “YOGA IN CLASSE - CERTIFICAZIONE GREEN BELT”

## Periodo di svolgimento e calendario degli incontri

Da concordare con i richiedenti.  
Per il coaching vengono già proposte alcune date

## Durata del corso

25 ore di aggiornamento (Sofia)

## Tipologia di attività

- Lectio Magistralis (online o in presenza se la presenza è possibile a livello organizzativo)
- E-Learning (asincrono)

## Destinatari del corso

Docenti della scuola dell'infanzia

## Materiale e attestato

-Per ogni partecipante viene attivata la piattaforma E-Learning della scuola accessibile dal link:

[www.yogainclasse.it/login](http://www.yogainclasse.it/login)

-Attestato: 25 ore di aggiornamento rilasciato dall'Ass. Senza Zaino

## Breve descrizione delle tematiche e degli obiettivi del corso

Questo progetto formativo si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti le basi teoriche e pratiche per insegnare il Metodo Yoga in Classe ai bambini dell'infanzia con l'obiettivo di migliorare il loro livello di **calma, concentrazione, consapevolezza e disciplina.**

Il Metodo Yoga in Classe è un corso estremamente **pratico** e non richiede alle insegnanti alcuna conoscenza pregressa dello Yoga. Il Metodo si pratica in Classe, con le scarpe e non richiede l'acquisto di materiale extra (es. tappetini di Yoga, ecc..)

## Moduli del corso: n.4

**Modulo 1: INTRODUZIONE E PRINCIPI DEL METODO YOGA IN CLASSE** - 8 ore in presenza\* (oppure online) - 2 incontri da 4 ore

**Modulo 2: EDUCARE AI VALORI** - 8 ore in presenza\* (oppure online) - 2 incontri da 4 ore

**Modulo 3: APPROFONDIMENTO** - 3 ore - E-Learning (asincrono)

**Modulo 4: COACHING ONLINE** - 6 ore.

*Date: 21/11/2024 – 17:00/19:00 (Meet)*

*Date: 19/12/2024 – 17:00/19:00 (Meet)*

*Date: 20/02/2025 – 17:00/19:00 (Meet)*

# MODULO 1 - INTRODUZIONE E PRINCIPI DEL METODO YOGA IN CLASSE - 2 incontri in presenza



YogainClasse.it  
studenti attenti in 10 minuti



**Ore di lavoro complessive del Modulo: 8 ore**

Modalità: in presenza - 2 incontri (teoria + pratica)

## **Argomenti - 1° incontro - 4 ore**

- Introduzione
- Missione Yoga in Classe
- I 4 Obiettivi del metodo Yoga in Classe
- La volpe Arjuna
- Il segreto dell'educazione
- La piramide educativa
- Metodo Relax - *Pratica*
- Giochi di concentrazione - *Pratica*

## **Argomenti - 2° incontro - 4 ore**

- Tecniche di automotivazione - *Pratica*
- L'importanza di educare alla vita
- I 7 principi del metodo Yoga in Classe
- Come introdurre il programma ai genitori
- Incuriosisci i bambini - *Pratica*
- Materiali e modalità di utilizzo del Kamishibai - *Pratica*

## **Le competenze acquisite al termine del Modulo**

Al termine di questo modulo, le insegnanti sapranno come:

1. Documentare il percorso Yoga in Classe per ottenere la certificazione di competenza Green Belt
2. Presentare il Metodo Yoga in Classe ai Genitori
3. Presentare la volpe Arjuna ai bambini
4. Proporre il Metodo Relax
5. Utilizzare il Kamishibai
6. Saper applicare i 7 principi del Metodo Yoga in Classe
7. Applicare tecniche di automotivazione per mantenere alto l'entusiasmo.

# MODULO 2 - EDUCARE AI VALORI

## 2 incontri in presenza



**Ore di lavoro complessive del Modulo: 8 ore**

Modalità: in presenza - 2 incontri (teoria + pratica)

### **Argomenti - 3° incontro - 4 ore**

- Racconto della prima storia - *Pratica*
- Canti Yoga in Classe - *Pratica*
- Balli cooperativi - *Pratica*
- Five Steps Yoga 1 - *Pratica*
- La micro routine della pulizia - *Pratica*

### **Argomenti - 4° incontro - 4 ore**

- Strategia dei 3 perchè - *Pratica*
- Introduzione al valore dell'ordine - *Pratica*
- Significato metaforico della canzone dell'ordine - *Pratica*
- La Micro Routine dell'ordine - *Pratica*
- Introduzione alla micro routine del Saluto - *Pratica*

### **Le competenze acquisite al termine del Modulo**

Al termine di questo modulo, le insegnanti sapranno come:

1. Integrare i “mantra Yoga in Classe” nelle routine scolastiche
2. Utilizzare la strategia dei 3 perchè come strumento di addestramento della mente
3. Proporre i balli cooperativi
4. Proporre il Five Steps Yoga
5. Insegnare gli esercizi magici
6. Proporre la routine della pulizia e dell'ordine
7. Capire come integrare micro e macro e micro routine nelle routine giornaliere

# MODULO 3 - APPROFONDIMENTO

## Asincrono



YogainClasse.it  
studenti attenti in 10 minuti



**Ore di lavoro complessive del Modulo: 3 ore**

Modalità: Studio dalla piattaforma E-Learning

### Argomenti

- Report Educare alla concentrazione
- Report Educare alla pulizia
- Report Educare all'ordine
- Approfondimenti sui giochi di concentrazione
- Visione dei webinar e video di approfondimento
- Mantra per la didattica
- Come utilizzare le carte dello Yoga

### Le competenze acquisite al termine del Modulo

Al termine di questo modulo, le insegnanti sapranno:

1. Nuovi strumenti educativi tratti dalla pedagogia dello Yoga e spendibili da subito con i bambini
2. Nuove tecniche per l'addestramento della mente
3. Come educare i bambini dell'infanzia ai più Valori con efficacia e competenza
4. Come rendere i momenti di rilassamento "magici"
5. Un'idea per chiudere in bellezza l'anno scolastico

## MODULO 4 - COACHING - 3 incontri online



YogainClasse.it  
studenti attenti in 10 minuti



**Ore di lavoro complessive del Modulo: 6 ore (3 incontri da 2 ore)**

Modalità: Online - Meet

### **Argomenti trattati**

- Domande e risposte
- Supporto e tutoraggio
- Condivisione e feedback del percorso svolto con gli altri insegnanti
- Approfondimenti sulla metodologia Yoga in Classe
- Scambio di buone pratiche tra i corsisti

### **Le competenze acquisite al termine del Modulo**

Al termine di questo modulo, le insegnanti sapranno:

1. Come affrontare eventuali difficoltà / criticità personali riscontrate durante la proposta Yoga in Classe con le proprie sezioni

# Materiale Fornito nella piattaforma E-Learning

## CERTIFICAZIONE GREEN BELT

Account E-Learning della  
Scuola di Formazione  
insegnanti Yoga in Classe

Link di accesso  
[www.yogainclasse.it/login](http://www.yogainclasse.it/login)

### Di seguito il materiale fornito ai partecipanti tramite piattaforma E-Learning

1. **Introduzione al Metodo Yoga in Classe.** N10 Video. N3 Report
2. **Procedura per ottenere la certificazione Green Belt.**
3. **Registrazione 1° webinar** N18 Video.
4. **Bonus: Mantra per la didattica.** N1 Video
5. **Piano di studio per l'insegnante.** N1 Video, N3 Report
6. **Report sulla Pulizia.** N1 Report
7. **Piano delle attività formative (pulizia).** N8 Video. N3 Report, 10 Audio
8. **Bonus Five Steps.** N5 Video.
9. **Giochi di concentrazione Report educare alla concentrazione** N2 Video, N1 Report
10. **Una idea per chiudere l'anno in bellezza** N1 Video
11. **Sessione di coaching infanzia + video motivazionali.** N4 Video.
12. **Gioco delle carte Yoga in Classe.** N2 Report. N.1 Audio, N.1 scheda
13. **2° Webinar,** N.6 Video
14. **Piano delle attività formative (Ordine)** N5 Video. N3 Report, N8 Audio
15. **Report educare alla concentrazione** N.1 Report
16. **Giochi di concentrazione.** N2 Video, N2 schede

Totale: 63 Video, 17 Report, 9 Audio

# Costi e informazioni di servizio

## Costi e informazioni di servizio per la Certificazione Green Belt.

### PREVENTIVO

La seguente proposta è stata formulata in base alle vigenti regolamentazioni per i corsi finanziati dal PNRR (Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza).

**La Tariffa oraria è di 122€.** In caso la formazione sia da tenersi in presenza, possono essere previste spese extra per il rimborso del vitto, alloggio e la trasferta.

Si consiglia l'acquisto di un Kamishibai + carte dello Yoga per sezione al costo di 87€ per kit.

### ACCOUNT

**Costo dell'account:** 47€ per docente / anno scolastico. **Il primo anno è gratuito.**

L'Account viene poi rinnovato annualmente con pagamento anticipato da parte degli insegnanti interessati. Si accetta carta del docente. Data rinnovo: 31/08/2025.

### DURATA DEGLI INCONTRI IN PRESENZA

Se la formazione è in presenza, per ottimizzare le spese di viaggio, è ottimale fare interventi giornalieri da 8 ore. Se la formazione è proposta a più plessi di ordine diverso, si consiglia ad esempio un incontro alla mattina per l'infanzia (4 ore) e 1 incontro al pomeriggio per la primaria (4 ore). Se il corso è da erogare ad un solo plesso, il numero di ore a giornata di formazione in presenza è di 8 ore.

### TUTORAGGIO

In caso le insegnanti avessero necessità di supporto durante l'anno possono contattare il Formatore.

### CERTIFICAZIONE GREEN BELT

Le insegnanti, per ottenere la certificazione di competenza green belt abilitante per la certificazione yellow belt, devono documentare il lavoro svolto con gli studenti tramite piattaforma E-Learning.



# Le testimonianze di chi ha concluso il corso Yoga in Classe

*“Quello che mi ha stupito di più del programma Yoga in Classe è stato come i bambini mettersero autonomamente in pratica gli insegnamenti e i consigli della volpe Arjuna”*

**(Rossella Bez – Insegnante dell’infanzia)**

*“Yoga in classe è stato un percorso veramente entusiasmante. Io sono gioiosa e adesso vado a scuola gioiosa. La pratica del Five Steps mi ha conquistato perché mi ci sento portata”*

**(Cristina Moreci – Insegnante della Primaria)**

*“La cosa che mi è piaciuta di più fin da subito è stato di avere dei materiali pronti da usare subito con i bambini ...perché a volte si fanno tanti corsi di formazione che non lasciano niente di concreto”*

**(Anna Rivato – Insegnante dell’infanzia)**

*“Sono contentissima perché anche se i miei bambini hanno visto solo una piccola parte del programma è rimasto dentro di loro”*

**(Debora Perodi – Insegnanti dell’infanzia)**

*“E’ un percorso bellissimo che merita, indispensabile per noi adulti perché ci fa bene. I bambini mi richiedono tanto il Five Steps perché si rilassano”*

**(Carmela Spedale – Insegnante dell’infanzia)**

# Galleria Yoga in Classe

