



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 la Primaria - 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 delle 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 primaria

## Materiale formativo fornito

-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 agli studenti della scuola primaria 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

**Modulo 2: EDUCARE ALLA CONCENTRAZIONE** - 8 ore in presenza\* (oppure online) - 2 incontri

**Modulo 3: APPROFONDIMENTO DEI VALORI DELL'OSSERVAZIONE, INDAGINE E DISCIPLINA** - 3 ore - E-Learning (asincrono)

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

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

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

*Date: 18/02/2025 – 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*

### 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*
- Video introduttivo e metodo ARA - *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 agli studenti
4. proporre il Metodo ARA in Classe
5. proporre la metodologia Five Steps
6. saper applicare i 7 principi del Metodo Yoga in Classe
7. applicare tecniche di automotivazione per mantenere sempre alto l'entusiasmo.

# MODULO 2 - EDUCARE ALLA CONCENTRAZIONE - 2 incontri in presenza



## Ore di lavoro complessive del Modulo: 8 ore

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

### Argomenti - 3° incontro - 4 ore

- Prima storia sulla concentrazione e come integrare il mantra “un granello alla volta” - *Pratica*
- Il dibattito educativo - *Pratica*
- Five Steps Yoga 1 e il video planner - *Pratica*
- Tecnica dell'OM - *Pratica*
- Tecnica Full Immersion - *Pratica*
- Arjuna zentangle - *Pratica*

### Argomenti - 4° incontro - 4 ore

- Five Steps Yoga 2 e il planner - *Pratica*
- I 12 versi per l'addestramento della mente - *Pratica*
- Il Diario dello Yogi - *Pratica*
- Esercizio per lo sviluppo della leadership - *Pratica*
- Giochi di concentrazione - *Pratica*
- Simulazioni di insegnamento - *Pratica*
- Domande e condivisioni

## Le competenze acquisite al termine del Modulo

Al termine di questo modulo, le insegnanti sapranno come:

1. integrare i “mantra” nella didattica
2. proporre efficacemente il Dibattito educativo agli studenti
3. proporre in modo efficace e coinvolgente la pratica del Five Steps
4. insegnare la Tecnica dell'om e Full immersion per lo sviluppo della concentrazione
5. proporre agli studenti il Diario dello Yogi
6. proporre diversi giochi di concentrazione da fare in classe.

# MODULO 3 - APPROFONDIMENTO DEI VALORI DELL'OSSERVAZIONE, INDAGINE E DISCIPLINA - Asincrono



## Ore di lavoro complessive del Modulo: 3 ore

Modalità: Studio dalla piattaforma E-Learning (teoria + pratica)

### Argomenti del Valore dell'osservazione

- Storia dell'osservazione
- Pratica Five Steps n.2
- Esercizio: Trasforma i tuoi studenti in splendide api - Pratica
- Gioco dei numeri - Pratica

### Argomenti del Valore dell'indagine

- Storia dell'indagine
- Pratica Five Steps n.3
- Esercizio (A) di consapevolezza sugli effetti del five steps
- Esercizio N.1 di integrazione dello yoga nella didattica
- Esercizio N.2 di integrazione dello yoga nella didattica
- Gioco di concentrazione

### Argomenti del Valore della disciplina

- Storia della disciplina
- Pratica Five Steps n.4
- Esercizio (B) di consapevolezza sugli effetti del five steps
- Esercizio N.3 di integrazione dello yoga nella didattica.

## Le competenze acquisite al termine del Modulo

Al termine di questo modulo, le insegnanti sapranno:

1. utilizzare il planner Five Steps
2. proporre le sequenze Five Steps 2-3-4
3. educare gli studenti al Valore dell'osservazione
4. educare gli studenti al Valore dell'indagine
5. educare gli studenti al Valore della disciplina
6. proporre n.3 esercizi di integrazione dello Yoga nella didattica
7. nuovi giochi di concentrazione.

## 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
- Condivisione e feedback del percorso svolto con gli studenti
- Approfondimenti sulla metodologia Yoga in Classe
- Scambio di buone pratiche tra i partecipanti.

### **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 educativa con i loro studenti.

# 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.** N8 Video. N2 Report
2. **Procedura per ottenere la certificazione Green Belt.**
3. **Registrazione 1° webinar – Corso Base Primaria.** N16 Video.
4. **Bonus: Mantra per la didattica.** N1 Video
5. **Piano di studio per l'insegnante.** N5 Report
6. **Piano di Studio – Five Steps Yoga.** N6 Video. N3 Report
7. **Piano delle attività formative (concentrazione).** N6 Video. N7 Report
8. **Sessione di coaching primaria + 3 video motivazionali.** N4 Video.
9. **Registrazione 2° webinar – Corso Base Primaria.** N4 Video
10. **Integrazione dello Yoga nella didattica (Concentrazione).** N5 Video. N1 Report, N4 Audio, N4 schede
11. **Giochi di concentrazione: Le parole magiche e le Exit CARDS.** N 2 Video. N1 scheda
12. **Piano delle attività Formative (OSSERVAZIONE).** N6 Video. N3 schede
13. **(Bonus) Incontro sorpresa con i bambini.** N1 Video
14. **INDAGINE – Piano delle attività formative.** N4 Video. N1 Report, N1. Audio
15. **Gioco di concentrazione sui Numeri.** N1 Video. N1 scheda
16. **DISCIPLINA – Piano delle attività formative.** N2 Video. N1 Report

Totale: 66 Video, 23 Report, 9 Schede, 5 Audio



# Costi e informazioni di servizio

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

### **P.N.R.R.**

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

### **PREVENTIVO**

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

### **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

*“Ho iniziato il programma yoga in classe per la scuola primaria e gli effetti positivi sui bambini sono già visibili: maggiore concentrazione nelle attività didattiche e minore ansia nell'affrontare la giornata. Sono rimasta stupita dal fatto che alcuni alunni stiano riflettendo maggiormente sul proprio comportamento e si stiano assumendo la responsabilità di comportamenti inappropriati”*

**(Sabrina Orlandi – Insegnante della Primaria)**

*“Devo dire con soddisfazione che i bambini stanno rispondendo molto bene alla proposta educativa Yoga in Classe. Fin da subito ho notato dei miglioramenti soprattutto in quei bambini che solitamente faticano a concentrarsi durante l'attività. Consiglio vivamente questo corso a tutte le colleghe”*

**(Eleonora Poli – Insegnante della Primaria)**

*“Mi chiamo Elisa, sono insegnante di matematica in una classe quarta. Ho iniziato Yoga in Classe lo scorso anno. È stato sorprendente. I bambini imparano a guardarsi dentro, a riflettere su questioni importanti e a non dare nulla per scontato! Le storie sono stimolanti e i personaggi attirano le simpatie dei bambini. Un corso innovativo di insegnamento ai valori.. Un corso che lascia il segno.”*

**(Elisa Peano – Insegnante della Primaria)**

*Per noi è stato un piacere scoprire questo mondo. Ed è stato bello ed emozionante vedere come, piano piano, all'interno della classe, tante dinamiche siano scomparse. I bambini stessi, quando succedeva qualcosa tra loro, ricordavano i mantra e cercavano di superare gli ostacoli grazie agli insegnamenti che hanno ricevuto, tramite le storie che hanno ascoltato. Ieri sera abbiamo avuto la cena con i genitori e ci hanno ringraziato per aver aderito a questo progetto. Qualcuno ha dichiarato di aver notato dei cambiamenti nei propri figli e questo ci ha fatto piacere..”*

**(Sabrina Tabellini ed Elisabetta Nelli – Insegnanti della primaria)**

# Galleria Yoga in Classe

