

ERASMUS 2023

YOGA AND MEDITATION FOR EDUCATORS: Be a Great Teacher, Be Your Best Self

INSEGNANTI: Paganoni Alessia e Rossi Lina

PERIODO: 26-30 giugno 2023

ORGANIZZAZIONE OSPITANTE:

Europass Teacher Academy

CONTACT PERSON: Yanella Ojeda,

teacher trainer at Europass Teacher Academy



Programma

Il corso, tenuto in lingua inglese, si è svolto generalmente presso il centro yoga Tamden Studio da lunedì a venerdì, dalle ore 9e30 alle 14e30, ed ha previsto attività finalizzate alla socializzazione e alla conoscenza reciproca ed esercizi specifici per la pratica dello yoga sia in classe che a livello personale.



Durante la prima mattinata tutti i partecipanti si sono presentati, illustrando le caratteristiche della propria scuola e del paese di provenienza.

Sono stati proposti dei giochi “rompighiaccio”, che possono essere utilizzati per l’accoglienza degli alunni nei primi giorni della classe 1^ o per approfondire la conoscenza reciproca degli scolari delle altre classi.



Dopo una presentazione generale dello Yoga da parte dell'insegnante Yannella, quotidianamente è stata svolta una sessione mirata ad un obiettivo specifico (scaricare lo stress, allontanare le emozioni negative, mantenere una postura corretta, favorire il benessere delle varie parti del corpo...), con rilassamento finale. Tali proposte hanno fornito degli spunti per delle brevi attività da svolgere in classe.





Talvolta gli esercizi venivano mostrati dall'insegnante; altre volte i partecipanti, a rotazione, dopo aver visionato delle immagini esplicative, davano al gruppo le indicazioni e mostravano le posizioni, aiutando nei movimenti chi era in difficoltà.

Il terzo giorno la docente ha condotto il gruppo in visita alla più antica università di Barcellona e ha organizzato l'incontro giornaliero nel cortile dell'ateneo. In particolare sono state svolte attività che aiutano a scaricare lo stress e le emozioni negative.





Anche le proposte di questa giornata possono essere utilizzate con i bambini a scuola.

Il percorso ha dato vita ad un gruppo di lavoro coeso e collaborativo, di cui ci siamo sentite parte integrante.

Oltre ad aver appreso le tecniche basilari dello yoga, abbiamo avuto l'opportunità di migliorare le nostre competenze in lingua inglese. È stata un'esperienza formativa di grande valore didattico e culturale, che ha anche consentito un positivo scambio tra insegnanti provenienti da diversi stati europei (Albania, Regno Unito, Finlandia, Germania, Norvegia e Polonia).



Attraverso le attività svolte e lo scambio tra i partecipanti Erasmus, ci siamo rese conto che la disciplina dello yoga può essere un valido strumento per migliorare la qualità della vita degli insegnanti e degli alunni.

Durante il soggiorno a Barcellona abbiamo anche avuto l'opportunità di visitare la città e i suoi principali e famosi monumenti (le case Batllò, Pedrera e Vicens, la Sagrada Familia, il Parc Güell), ampliando le nostre conoscenze sul celebre architetto Gaudì.

