



**Polis Mercato - Annualità 2019\_20 - Suryael Yoga School: Laboratorio di Yoga**

#### **PARTNER**

Denominazione/ragione sociale:

**Suryael**

Associazione non riconosciuta

- C.F. - P. IVA: **95249020637**

Indirizzo:

**Vico Francesco Lomonaco, 3**

Telefono sede legale: **08118235245**

Città: **Napoli** Prov. (NA) C.A.P. **80121**

e-mail:

[napoli@suryael.com](mailto:napoli@suryael.com)

Legale Rappresentante

dott.ssa **Grella Elisa**

Attività per le quali è coinvolto nell'ambito del progetto:

**Laboratorio di Yoga**

Esperienze maturate

SURYAEL nasce con l'intento di promuovere la conoscenza e la pratica Yoga, il Reiki e l'Ayurveda e di integrarli nella vita quotidiana di pratica e insegnamento e in progettualità sociali di alto profilo. SURYAEL è un progetto di restituzione e riconoscenza allo Yoga inteso come attività di integrazione di mente, corpo, respiro e cuore e come direzione di vita. È a Napoli e in Sicilia (Scicli).

L'associazione è attiva in ambito sociale da più di 4 anni con progetti di Yoga in carcere, (presso il carcere di Poggioreale, con classi continuative di yoga e meditazione bisettimanali dal 2017) Yoga per i bisogni speciali, Yoga e Oncologia, Yoga contro la dispersione scolastica, Yoga per welfare di comunità, Yoga per le aziende e per operatori a rischio burnout.

L'associazione si avvale di un gruppo di insegnanti con decennale esperienza nell'ambito delle discipline dello Yoga. Propone classi e workshop di Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga Dolce, Hatha Yoga Dhara, Gioca Yoga Bimbi, Yoga in Danza, Postural Yoga, Purna Yoga, Yoga Prenatale, Yoga over 60, Yoga per Teenager, VinyasaKrama, Yoga per i bisogni speciali e trattamenti Reiki e Ayurveda.



Polis Mercato - Annualità 2019\_20 - Suryael Yoga School: Laboratorio di Yoga

TITOLO DELL'ATTIVITÀ: **LABORATORIO DI YOGA**

	<b>Laboratorio di Yoga</b>
<b>Descrizione delle finalità e degli obiettivi specifici del laboratorio</b>	<p><b>Finalità Generali</b></p> <p>Nell'ambito dell'obiettivo generale volto al contrasto della povertà educativa e a favorire la capacità di apprendimento attraverso processi non formali, il nostro intervento si prefigge di insegnare ai ragazzi fruitori metodologie proprie dello yoga o da esso derivate e strettamente correlate al fine di risvegliare attivazione ed intelligenza emotiva, voglia di sperimentazione attraverso il corpo e il movimento conscio, autoascolto e facilitazione dell'apprendimento consapevole ed autonomo. È in questa ottica che la pratica dello yoga e l'utilizzo "non formale" dello yoga può favorire e far fiorire liberamente capacità, talenti e aspirazioni.</p> <p>In particolare il nostro intervento in moduli sarà direzionato alla (ri) scoperta di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Autosservazione, Consapevolezza, conoscenza dei meccanismi fisiologici e funzionali alla base della reattività, disreattività, somatizzazione dell'emozione.</li> <li>-Conoscenza dello yoga e delle pratiche correlate come strumento personale</li> <li>-Astensione dal giudizio, Gestione e Canalizzazione di rabbia e frustrazione.</li> <li>-L'ascolto di sé e dell'altro.</li> <li>-Capacità di riconoscimento e gestione del momento critico personale. Guardare se stessi e guardare gli altri.</li> <li>-L'altro come "un altro me stesso"</li> <li>-Sviluppo di "inversione del punto di vista" \ inversione dell'automatismo.</li> <li>-Capacità di osservazione dell'altro \ empatizzazione consapevole.</li> <li>- Lo spazio di sé e tra sé e l'altro. Apertura all'ascolto e radicamento.</li> <li>-Miglioramento funzionale della propria capacità di stare e fare in gruppo e del gruppo: la cooperazione virtuosa.</li> <li>- Il talento personale: Capacità critica, riconoscimento e finalizzazione concreta delle risorse personali.</li> </ul> <p><b>Finalità Specifiche</b></p> <p>Il punto di partenza è il corpo. Il corpo, la sensazione, l'osservazione del corpo materiale è una via di accesso, una porta di entrata di facile accesso e di grande immediatezza. Muovere, ascoltare, sentire il corpo in Yoga per accedere ad una più profonda e consapevole conoscenza del sé, dei propri bisogni e delle proprie emozioni e di conseguenza riuscire a comprendere e ad instaurare un rapporto empatico con se stessi e con l'altro. Il corpo diviene quindi strumento di conoscenza e fonte di riconoscimento dell'emozione. Strumento di concentrazione nella possibilità di creare spazio per l'autoascolto e per ritrovarsi nella propria direzione concreta.</p> <p>Fornire ai ragazzi competenze e strumenti pratici per il riconoscimento e la gestione delle criticità individuale e di gruppo, migliorare le potenzialità del problem solving creativo, creare gruppo, sentirsi parte attiva all'interno di una progettualità condivisa, utilizzare il corpo come strumento di conoscenza.</p>
<b>Numero di ore dell'attività</b>	400 ore in 30 mesi



**Polis Mercato - Annualità 2019\_20 - Suryael Yoga School: Laboratorio di Yoga**

<b>Laboratorio di Yoga</b>	
<b>Natura e numero dei destinatari</b>	10 ragazzi selezionati per il progetto di fascia di età compresa dai 11 ai 14 anni.
<b>Articolazione dell'attività, contenuti e risultati attesi</b>	<p>I FASE (ottobre-novembre): Nella prima fase i laboratori saranno finalizzati ad acquisire le seguenti conoscenze ed esperire nuove modalità di utilizzo somatico sempre nella consapevolezza dell'età dei ragazzi cui si propone l'attività. :</p> <p>Pratica dello Yoga, introduzione conoscenza del movimento consapevole, lo spazio, occupare lo spazio e movimento. Affiancamento con tratto grafico come testimone del movimento. Il respiro, Pranayama, avviamento alla concentrazione direzionata. Sequenze pratiche da imparare e utilizzare al bisogno. Tecniche di rilassamento. Lo yoga applicato in condizioni di stress post traumatico. Letture condivise.</p> <p>II FASE (novembre-gennaio): Successivamente verranno approfondite le tecniche utilizzare e conosciute, applicandovi nuovi utilizzi, Verrà attivata più profondamente la pratica personale, il lavoro in gruppo, il contact yoga. In alcune sessioni verrà facilitata la copresenza dei coach ( pure coinvolti in attività formative parallele) per favorire il lavoro condiviso su diversi aspetti.</p> <p>III FASE (febbraio-marzo) Utilizzo ed esperienza di Yoga Nidra. Utilizzo del tratto creativo relazionato al corpo. Temi esperienziali e tratto grafico: la paura, il buio, il confine corporeo, la creazione dell'opera di gruppo, simmetria, asimmetria, equilibrio. Meditazione, camminata consapevole, principi di Mindfulness. Lavoro sul corpo, la stabilizzazione, le inversioni, le aperture e il radicamento. Letture di gruppo.</p> <p>IV FASE: (aprile-giugno) i ragazzi potranno mettere in relazione il lavoro appreso nella pratica di vita e lavorativa di tutti i giorni. Capacità di concentrazione, direzione, assorbimento e abbandono dell'aspettativa come elemento di sfiducia personale. Capacità di portare la pratica dello yoga nel quotidiano, gestione della propria pratica personale, Visualizzazione di criticità e aspetti di forza della propria direzione. Possibilità di creare il proprio disegno personale così come la propria sequenza personale di pratica. Il proprio bagaglio personale di esperienza e relazione con se e con il gruppo sarà lentamente dispiegato e utilizzato all'occorrenza.</p>
<b>Aspetti positivi da valorizzare per il conseguimento dei risultati</b>	.Attivazione della relazione di fiducia con gli operatori. Usare la curiosità dei giovani afferenti anche a progetti sportivi per cui lo yoga funziona da preparazione e coadiuvante di preparazione atletica. Utilizzare tecniche di ginnastica yogapiù dinamiche per attivare una corretta movimentazione del corpo e attivare asana di coppia o in gruppo ( tecniche yoga bimbi) per usare la cooperazione del pari nel raggiungimento dello scopo.
<b>Svolgimento dell'Attività (indicare il giorno e l'ora)</b>	Martedì( 1 giorno alla settimana) dalle 14 alle 16

