

# ZUMBA KIDS E YOGA!

In occasione delle giornate dello sport, giovedì 15 e venerdì 16 febbraio 2018, i bambini della scuola dell'infanzia Pascoli sono stati coinvolti dalle insegnanti a sperimentare due discipline nuove per loro: a turno hanno partecipato a corsi di Zumba Kids, feste di danza spassose ad alta energia in cui si mescolano giochi, fitness e coreografie adatte alla fascia d'età 3-6 anni; e corsi di avvicinamento alla pratica dello Yoga mediante giochi di respirazione, semplici asana (animali o elementi naturali), danze e momenti di rilassamento anche con massaggi reciproci. I bambini si sono divertiti moltissimo e non vedono già l'ora di ripetere l'esperienza!



I corsi di Zumba Kids sono stati occasione per sperimentare elementi importanti per lo sviluppo infantile, quali leadership, rispetto, lavoro di gruppo, fiducia in sé stessi, autostima, memoria, creatività, coordinazione ed equilibrio.



Sperimentare lo yoga ha significato per i bambini scoprire un momento di benessere, fatto di gesti, movimenti ed emozioni condivise.



Il massaggio reciproco è stata un'attività particolarmente gradita poiché ha permesso e favorito un contatto sereno e positivo con l'Altro, fatto di vicinanza e fiducia, una delle grandi lezioni che quotidianamente ci offrono i bambini.

