



ISTITUTO COMPRENSIVO
BOBBIO NOVARO

Crescere insieme, ogni giorno

Finanziato dal Programma Nazionale
"Scuola e Competenze" 2021-2027 (FSE+)



Cofinanziato
dall'Unione europea

FSE+

Fondo Sociale Europeo Plus

PROGETTO SCUOLA APERTA 2

MODULO



YOGA

BENESSERE • RESPIRO • EQUILIBRIO

PER FUTURE CLASSI TERZE E QUARTE
SCUOLA PRIMARIA - PLESSI LEVI E NOVARO



Che cos'è lo Yoga?

Lo Yoga è un percorso educativo che accompagna gli alunni alla scoperta del proprio corpo, del respiro e delle emozioni, favorendo benessere, concentrazione e consapevolezza attraverso attività motorie semplici, giochi di rilassamento e momenti di ascolto.

DURANTE IL PERCORSO GLI ALUNNI POTRANNO:



migliorare la consapevolezza corporea e la coordinazione;



sperimentare semplici tecniche di respirazione e rilassamento;



sviluppare attenzione, concentrazione ed equilibrio;



riconoscere e gestire le emozioni in modo più sereno;



vivere un'esperienza di gruppo basata sul rispetto di sé e degli altri.

DATI DEL MODULO



TITOLO
YOGA



SEDE

Scuola Primaria Novaro –
Via Corelli, 4
(sede provvisoria)



ESPERTA

Chiara Manganeli



TUTOR

Serena Orlando



DURATA

30 ore

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

CALENDARIO PROVVISORIO

- 28 settembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 1 ottobre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 5 ottobre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 8 ottobre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 12 ottobre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 15 ottobre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 19 ottobre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 22 ottobre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 26 ottobre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 29 ottobre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 2 novembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 5 novembre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 9 novembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 12 novembre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 16 novembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 19 novembre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 23 novembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 26 novembre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 30 novembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 3 dicembre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 10 dicembre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 14 dicembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00
- 14 dicembre 2026 (Giovedì) – 16.30-17.30
- 17 dicembre 2026 (Lunedì) – 16.30-17.30
- 21 dicembre 2026 (Lunedì) – 16.30-18.00



A CHI È RIVOLTO

Il modulo è rivolto agli alunni delle future classi TERZE e QUARTE della scuola primaria dei plessi Levi e Novaro.



Al termine delle lezioni curricolari, gli alunni frequentanti il plesso Novaro saranno affidati direttamente al personale del progetto, senza necessità di essere prelevati dalle famiglie.



Gli alunni frequentanti il plesso Levi dovranno essere accompagnati dalle proprie famiglie presso il plesso Novaro, sede provvisoria di svolgimento del modulo, e ripresi al termine delle attività.



MODALITÀ DI ACCESSO

La presente costituisce una pre-iscrizione. Qualora il numero delle domande superi i posti disponibili, si procederà mediante sorteggio pubblico.

L'iscrizione al modulo comporta l'impegno alla frequenza regolare dell'intero percorso formativo. Eventuali rinunce, salvo casi di forza maggiore debitamente motivati, dovranno essere tempestivamente comunicate alla scuola al fine di consentire un'efficace organizzazione delle attività.



MODALITÀ DI PRE-ISCRIZIONE

Le famiglie interessate dovranno compilare il modulo online entro il

25 LUGLIO 2026

al seguente link:

<https://forms.gle/bxnKk72FyrT4Yh4U8>

La compilazione del modulo costituisce una richiesta di partecipazione e non garantisce l'ammissione al corso.



COMUNICAZIONE DEGLI ESITI

La conferma dell'effettiva ammissione al modulo sarà comunicata all'indirizzo e-mail indicato in fase di pre-iscrizione.

Si invitano pertanto le famiglie a verificare regolarmente la casella di posta elettronica comunicata al momento della compilazione del modulo.

TERMINE PRE-ISCRIZIONI



ENTRO IL
25 LUGLIO 2026