



Le cose belle hanno il passo lento

Progetto di yoga,
mindfulness
e meditazione per
bambini e bambine



FONDAZIONE
FRIULI

a cura di Chiara Gobat

La **Fondazione Friuli** sostiene numerosi ambiti d'intervento che riguardano l'istruzione, da progetti di educazione alla cittadinanza a progetti di valenza sociale.

L'obiettivo è favorire una migliore crescita della persona, contribuendo a qualificare e specializzare l'offerta formativa con progetti e attività extra-curricolari.

La Fondazione sostiene iniziative nei campi delle più diffuse espressioni artistiche, quali la musica, l'attività teatrale, la danza, il cinema e la fotografia, privilegiando i progetti che si caratterizzano per qualità, innovazione e coinvolgimento delle nuove generazioni.

La nostra scuola dell'infanzia "Maria Maddalena Balliana" di Sacile ha partecipato al Bando di Istruzione 2023 indetto da Fondazione Friuli, con il progetto "Le cose belle hanno il passo lento". Il progetto è seguito dall'esperta Chiara Gobat, insegnante di yoga e mindfulness, e coinvolge le tre classi di bambini dai tre ai cinque anni della nostra scuola.

La Fondazione Friuli, dopo aver valutato positivamente la qualità del nostro progetto educativo, ha partecipato alle spese per la sua realizzazione.

Le finalità e gli obiettivi del Progetto “*Le cose belle hanno il passo lento*” sono:

- ✓ formazione di una corretta postura;
- ✓ sviluppo di un atteggiamento consapevole nei confronti del proprio corpo e dello spazio;
- ✓ conoscenza di sé;
- ✓ rispetto per se stessi e per gli altri;
- ✓ capacità di comprendere quando si ha bisogno di rilassarsi.



“Presenza mentale è essere consapevoli e vigili.

Per me, essere in presenza mentale è quando si guarda in profondità

Per vedere quel che sta succedendo agli altri.

È importante innaffiare i semi buoni, così le persone coltivano e sviluppano buone qualità e diventano persone migliori”

(Riyaz, 11 anni, Scuola dell’Ambasciata Americana, Delhi, tratto da *Semi di Felicità*, T. N. Hanh)