

Alla “Rodari” un doposcuola a tutto relax



Tutti i giovedì pomeriggio dalle ore 16.30 alle 17.30, dalla palestra della scuola “G.Rodari” si sente uscire una dolce musica orientale.



Se vi avvicinate alle vetrate noterete che questa melodia e tanti teli colorati fanno da sfondo alla lezione di yoga che la scuola organizza per i bambini... e sono proprio bravi! Concentrati, in silenzio assumono le posizioni più tipiche della disciplina,

riconoscendole dai comandi pronunciati in antico sanscrito. L’insegnante che li guida, la sig. ra Sabrina Bergamini, ci spiega che lo yoga praticato in età scolare porta a tanti benefici interiori, come l’autocontrollo e l’aumento della capacità di attenzione, ma anche fisici. Gli esercizi di allungamento proposti, infatti, sono un’ottima cura per prevenire tutti quei disturbi dovuti alle cattive posture che spesso si assumono stando così tanto



seduti tra i banchi.



Con questo corso di yoga, la scuola Rodari, si impegna a offrire ai bambini un doposcuola divertente, che libera la mente, ma con uno sguardo attento alle loro esigenze di crescita. Rappresenta infatti un modo per utilizzare bene il tempo libero con una

pratica utile al loro sviluppo globale. È un'occasione davvero speciale poiché in questa società che va sempre più di fretta, le parole relax e benessere diventino parte fondamentale non solo della vita degli adulti, ma anche di quella dei loro bambini.

Rosanna Imbrogno

