

CURRICULUM SAHAJA YOGA NELLA SCUOLA

Chiunque lavori nel mondo della scuola è consapevole dei numerosi problemi che devono affrontare oggi gli insegnanti, quali lo scarso interesse generale degli alunni per lo studio, il loro atteggiamento aggressivo e i disturbi dell'attenzione o, al contrario, problemi psicologici come insicurezza, fragilità emotiva e depressione; questo soprattutto tra gli adolescenti, facilmente influenzati dai modelli superficiali e consumistici proposti dalla nostra società e quindi poco inclini alla misura e all'approfondimento. L'insegnamento di Sahaja Yoga proposto nelle scuole ha principalmente lo scopo di creare, fin dai primi anni scolastici, un'abitudine all'interiorizzazione e all'attenzione per il proprio sé ma anche per quello dell'altro, una volta scoperta la fondamentale somiglianza dei meccanismi profondi di ognuno, cioè il legame sottile che unisce gli individui tra loro. Le tecniche proposte consentono infatti nell'attivare o rafforzare alcune qualità e attitudini come ad esempio la capacità di ascolto e di attenzione, il senso di sicurezza e di fiducia in se stessi, la comprensione di sé e degli altri che possono contribuire a migliorare la comunicazione e le relazioni dell'alunno con i compagni e con gli insegnanti oltre che facilitare l'espressione delle potenzialità individuali e lo sviluppo armonico della personalità.

VERCELLI

- **Anni 1997 – 2004 :**
 - ✓ Università Popolare di Vercelli
 - ✓ Università popolare di Gattinara
 - ✓ Università popolare di Trino Vercellese
 - ✓ Università popolare di Livorno Ferraris
- **Anno 2011:**
 - ✓ Asilo nido comunale "Girasole"
Il corso era diretto sia alle insegnanti che ai bambini ed è consistito in 3 incontri con le sole maestre e diversi incontri con i bambini da 1 a 3 anni

LECCO

- **A.s. 2004/2005**
 - ✓ Scuola Primaria Statale Via Don Bigini Vendrognò (LC).
Corso per 8 alunni
 - ✓ Scuola Primaria Statale Esino Lario (LC).
Corso per 40 alunni.
 - ✓ Istituto Comprensivo BELLANO – BELLANO (LECCO).
Presentazione e introduzione alla meditazione:

✓ Scuola Elem "Mons Luigi Vitali" e S. Elem.Statale "A. Stoppani" Lierna (LC)

• **A.S. 2005/2006**

✓ Istituto Superiore FRANCESCO VIGANO di MERATE (LC)

MILANO

I corsi di Sahaja Yoga vengono effettuati nelle scuole attraverso l'Associazione Culturale NirmalaVidya.

Tale associazione, pur rimanendo collegata a Sahaja Yoga, è indipendente ed agisce autonomamente; nell'impostazione e realizzazione dei corsi adotta criteri e modalità particolari in quanto i corsi vengono effettuati nelle istituzioni scolastiche nelle quali esistono regole e codici comportamentali ben precisi.

• **Anni 1997-1998:**

✓ Scuola materna "Cassoni"
Il corso è diretto alle insegnanti

✓ Scuola elementare "Tommaso Grossi"
Il corso è diretto alle insegnanti

✓ Scuola elementare "Martinengo"
Il corso è diretto alle insegnanti

✓ Scuola elementare "Battisti"
Il corso è diretto alle insegnanti

• **Anni 1998-1999:**

✓ Scuola materna "Collodi", "Rodari", "Savona", "Tonale", "Vittorino"
Il corso è diretto alle insegnanti

• **Anni 2003:**

✓ Scuola Scuola Media – Istituto Comprensivo Ardigo'-Bellani - MONZA
Il corso è diretto alle insegnanti

✓ Scuola Scuola Media – Istituto Comprensivo Ardigo'-Bellani - MONZA
Il corso è diretto alle insegnanti

• **Anni 2004-2005:**

✓ Scuola Primaria Statale Via Don Bigini- VENDROGNO
Il corso è diretto ad alunni, docenti ed adulti

✓ Scuola Primaria Statale ESINO LARIO
Il corso è diretto ad alunni, docenti ed adulti

- **Anni 2005-2006:**
 - ✓ Scuola Primaria Statale Piazza Unità d'Italia **Cassina De' Pecchi** (Milano)
Il corso è diretto ad alunni, docenti ed adulti
- **Anni 2008-2012:**
 - ✓ Centri CAM (Centri di Aggregazione Milanese)- Via Scaldasole, 3/A- Corso Garibaldi, 27- Ponte delle Gabelle Via San Marco, 45
Il corso è diretto ad alunni, docenti ed adulti
 - ✓ Università della terza età e del tempo libero di Vigevano
Il corso è diretto ad alunni e docenti

BRESCIA e BERGAMO

- **Anno 2006**
 - ✓ Istituto per Ragionieri Abba-Ballini
Il corso è stato frequentato da un centinaio di studenti
- **Anno 2012:**
 - ✓ Liceo classico di Lovere
Il corso è rivolto al personale docente

BOLOGNA

- **Anno 2009-2012**
 - ✓ Scuola primaria Viganò di Casalecchio di Reno
Il corso è stato frequentato da una classe di 24 bambini dalla prima alla terza elementare

FERRARA

- **Anni 2005-2006**
 - ✓ Scuola elementare "Tumiati"
Dieci incontri all'interno dell'attività di doposcuola (40 bambini e tre educatori della Coop Camelot, Arci Ragazzi); attività di musica e meditazione, favole e meditazione giochi e racconti
 - ✓ Scuola materna "Aquilone"
Corso di sahaja yoga tenuto nel dopo scuola con una partecipazione di circa 20 bambini
- **Anno 2008**
 - ✓ Scuola media di Baura (FE)
 - ✓ Scuola Elementare di Villanova di Denore (FE)

MODENA

Scuole primarie e secondarie

- **Anno 2003:**
 - ✓ Nido d'infanzia "Il Melograno"
Massaggio bimbi e genitori (2 Incontri-circa 20 persone)
- **Anno 2005-2006:**
 - ✓ Scuola d'infanzia 'Lippi'
Giochiamo insieme in allegria (sez.4-5-anni-50 bambini) – 12 incontri
- **Anno 2007-2008:**
 - ✓ Scuola primaria 'N. Pisano'
classi 2-3 –(8 incontri)
 - ✓ Scuola d'infanzia 'Il Melograno'
sez. 4 anni (10 incontri)
- **Anno 2008-2009:**
 - ✓ Scuola primaria 'N. Pisano'
classi 2-3 –(8 incontri – 50 bambini)
 - ✓ Scuola d'infanzia 'Il Melograno'
sez. 5 anni (10 incontri – 28 bambini)
 - ✓ Scuola primaria 'Montecuccoli'
classi 5 (8 incontri – 25 bambini)
- **Anno 2009-2010:**
 - ✓ Istituto professionale 'F. Corni'
classe 2^a Yoga nell'ora alternativa di religione (20 Studenti)
- **Anno 2010-2012:**
 - ✓ Scuola media 'Lanfranco'
Laboratorio pomeridiano di Sahaja Yoga (6 incontri-20 Studenti)

Universita' degli Studi di Modena e Reggio Emilia:

- **Anno accademico 2007-2010:**
 - ✓ Corso di laurea in Medicina e Chirurgia Scuola
Attività elettive – "Corso di Sahaja Yoga"
- **Anno accademico 2009-2010:**
 - ✓ Corso di laurea in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica:
"Corso di Sahaja Yoga"
 - ✓ Corso di: "Analisi del rapporto tra le medicine non convenzionali ed il sistema energetico",
Accreditamento ECM per medici e psicologi
- **Anno accademico 2010-2012:**

- ✓ Corso di laurea in Infermieristica:
"La meditazione come strumento di conoscenza"

RIMINI

Università

- **Anni 2003-2005:**
 - ✓ "UNIVERSITA' APERTA Giulietta Masina e Federico Fellini"
Il corso, intitolato "Corso di Meditazione Sahaja Yoga", rientrava nel settore di Educazione alla Salute.

ROMA

Scuole primarie e secondarie

- **Anno 2003-2004:**
 - ✓ Scuola Media Statale VIRGILIO – LAVINIO
Corso di due mesi (un'ora a settimana) in orario scolastico per tutte le classi prime.
- **Anno 2004/2005**
 - ✓ Scuola Elementare Don Bosco – Pomezia (Roma).
Corso da ottobre a maggio per 60 bambini di tutte le classi, in orario extrascolastico.
 - ✓ Scuola Elementare F. CRISPI
Corso di tre mesi per un gruppo di 30 bambini delle classi quinte, in orario extrascolastico.
 - ✓ Scuola Elementare Plesso Centro – S. MARINELLA
Corso di tre mesi in orario scolastico.
- **A.S. 2005/2006**
 - ✓ Scuola Elementare F. CRISPI
Corso di quattro mesi per 55 bambini delle classi quarte e quinte, in orario extrascolastico.
 - ✓ Scuola Elementare LUIGI MAGLIONE
Corso di tre mesi per una classe quarta in orario scolastico.
 - ✓ Scuola Media V. FONTANA DELLE ROSE – VELLETRI (ROMA).
Corso in orario scolastico frequentato da 20 alunni
- **A.S. 2007/2012**
 - ✓ Scuola Elementare F. CRISPI
Corso di quattro mesi per 55 bambini delle classi quarte e quinte, in orario extrascolastico.
- **A.S. 2011**
 - ✓ Istituto superiore "IGNAZIO VIAN" di Bracciano
Programma pubblico con 500 studenti
Corso per 25 ragazzi durante il periodo di autogestione .

- **A.S. 2012**
 - ✓ Liceo scientifico Vailati
Corso autorizzato direttamente dal Consiglio di Istituto della scuola, frequentato da 25 alunni

VERONA

- **A.s. 2004/2005**
 - ✓ Scuola Elementare N. MERIGHI – NOVAGLIE (VERONA).
10 incontri di un'ora ciascuno per 14 bambini di una classe 2[^].
 - ✓ Scuola Media e Superiore AGLI ANGELI.
Corso per 24 ragazzi delle medie e 26 del liceo
- **A.S. 2005/2006**
 - ✓ Scuola Elementare DON G. CALABRIA – ALPO DI DOSSOBUONO (VERONA) .
10 lezioni presso le classi 4[^] e 5[^]
 - ✓ Scuola Elementare – DOSSOBUONO (VERONA).
10 lezioni presso le tre classi di 5[^] e 10 lezioni presso le tre classi di 2[^]
 - ✓ Scuola Media e Superiore AGLI ANGELI
Corso per circa 30 alunni della scuola media e liceo da ottobre a maggio.

GENOVA

- **Anni 2004-2005**
 - ✓ Università della terza età a Sestri
Corso articolato in 8 incontri a cui hanno partecipato circa 20 persone
- **Anni 2006-2007**
 - ✓ Scuole Primarie Statali "Burlando" e "Giovine Italia"
Corsi svolti in una prima, una seconda, due quarte e due quinte per un totale di circa 90 bambini
- **Anni 2007-2008**
 - ✓ Scuola Primaria "Garaventa" facente parte dell'Ist. Compr. Centro Storico - GENOVA
Corsi svolti in molte classi della scuola per un totale di circa 100 bambini
 - ✓ Scuola primaria "A. Burlando" - Genova:
la classe 1[^] e un corso di prosecuzione per le classi 2[^] e 3[^] da Ottobre a Dicembre 2007 (circa 80 bambini)
 - ✓ Scuola primaria "Giovine Italia" - Genova:
le classi 1[^]A, 1[^]B, 2[^]A E 2[^]B da Febbraio a Maggio 2008 (circa 90 bambini)
 - ✓ Scuola primaria "Da Passano" - Genova:
alcune classi da Ottobre 2007 a Maggio 2008 (circa 100 bambini)
- **Anni 2008-2009**
 - ✓ Scuola primaria "Da Passano" - Genova:

alcune classi (circa 80 bambini)

- ✓ Scuola Primaria "San Gottardo" - Genova:
2^B, 3^B, 3^C e 4^A, (circa 90 bambini)
- ✓ Scuola primaria "Giovine Italia" - Genova:
le classi 4^A e 4^B, (50 bambini)
- ✓ Scuola Primaria "Mignanego" - Comune di Mignanego (GE):
2^A, 2^B, 5^A E 5^B (80 bambini)

• **Anni 2009-2010**

- ✓ Scuola primaria "Da Passano" - Genova:
alcune classi (circa 120 bambini)
- ✓ Scuola primaria "A. Burlando" – Genova
una classe 1^, (15 bambini)
- ✓ Scuola primaria "Giovine Italia" - Genova:
le classi 1^A, 1^B, 2^A E 2^B circa 80 bambini)

• **Anni 2010-2011**

- ✓ Scuola Media "A. Cantore" - facente parte dell'Ist. Compr. Montaldo - GENOVA:
la classe 3^A (25 bambini)
- ✓ Scuola primaria "San Gottardo" - Genova:
3^A e 3^B, (40 bambini)
- ✓ Scuola Primaria "Da Passano" - Genova:
2^B, (18 bambini)
- ✓ Scuola materna "L'isola Che Non C'e'" - Genova:
classe di 21 bambini di 5 anni,
- ✓ Scuola primaria "A. Burlando" - Genova:
la classe 1^ e un corso di prosecuzione per la classe 2^ (40 bambini)
- ✓ Scuola materna "Mary Poppins" - Genova:
classe di 21 bambini di 5 anni
- ✓ Scuola Primaria "Mignanego" - Comune di Mignanego (GE):
2^A e 2^B, (40 bambini)

• **Anni 2011-2012**

- ✓ Scuola Primaria "Da Passano" - Genova:
1^A e 3^B, (50 bambini)
- ✓ Scuola Primaria "A. Burlando" - Genova:
la classe 1^ e un corso di prosecuzione per la classe 2^, 3^ e 5^ (80 bambini)
- ✓ SCUOLA MATERNA "MARY POPPINS"
In preparazione un corso da svolgersi con bambini di 5 anni nei mesi Aprile e Maggio 2012.

TORINO

- **Anni 2005-2006**
 - ✓ Scuola Media Piero Calamandrei
Corsi informale (Arte e yoga) tenuto in una classe di terza media (20 alunni)
- **Anni 2009-2010-2011**
 - ✓ Scuola elementare Istituto Comprensivo Primo Levi
Corsi di circa 10 lezioni alla presenza di 25 alunni
- **Anno 2011**
 - ✓ Scuola elementare Cascinette di Ivrea
Corsi di circa 10 lezioni alla presenza di 20 alunni

SASSARI

- **Anni 2010-2011**
 - ✓ Scuola primaria del 2° circolo di Porcellana
Corso tenuto ad una classe seconda elementare

UDINE

- **Anni 2006-2007**
 - ✓ Istituto Statale Professionale IPSIAM di Monfalcone
corsi per 3 classi degli Indirizzi Alberghiero e Aziendale-Turistico e 4 incontri per gli insegnanti del medesimo istituto a cui hanno partecipato una decina di insegnanti
- **Anni 2010-2011**
 - ✓ Convitto Nazionale Paolo Diacono di Cividale
corso rivolto a studenti e personale docente (in orario serale) a cui hanno partecipato almeno una quarantina di studenti
 - ✓ Scuola media "Via Divisione Julia" (ex "Ellero") di Udine,
corso per 2 classi, 2I e 3I, per un totale di 42 studenti
 - ✓ Scuola primaria di Percoto
corso per alunni del 5° anno
- **Anni 2011-2012**
 - ✓ Scuola primaria di Teor
corso di 5 incontri, per le classi 4a e 5a, per un totale di una trentina di alunni
 - ✓ Scuola media di Ragogna
Incontro di presentazione di 2 ore presso la (classe 3°).