

In libreria: I superpoteri dello yoga per andare bene a scuola

Distrazione, ansia e pigrizia possono essere pericolosi nemici a scuola. Con lo yoga e questo libro, li vincerete divertendovi.

Secondo la tradizione orientale, la mente umana è come una scimmia indomabile, incapace di stare ferma su un ramo. Provate a immaginare che fatica può fare quella scimmia a starsene ferma sul teorema di Pitagora o sulla storia dei Terramaricoli.

Per fortuna la cultura orientale ha anche trovato il modo per addomesticare la scimmia. È vero che negli Yoga Sutra non si parla di compiti di scuola ma di obiettivi più alti, come l'estasi e la realizzazione del sé: dunque in questo libro sono stati adattati gli insegnamenti del maestro Patañjali e della tradizione yogica successiva proprio per aiutare i nostri figli a trovare la concentrazione e a sviluppare la memoria. Con sequenze illustrate facili da imparare e da ripetere a casa con i bambini, come un gioco.



[Frandino, B.; Fabrizi, A. \(2013\). I superpoteri dello yoga per andare bene a scuola. Di Scuola Holden. Feltrinelli.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO