

Struttura modulo 5 incontri				
1 incontro	2 incontro	3 incontro	4 incontro	5 incontro
Io sono	Corpo, mente, cuore	Pensieri	I superpoteri del cuore	Da me al Tutto
Introduzione e spiegazione del modulo	Introduzione e spiegazione del modulo	Introduzione e spiegazione del modulo	Introduzione e spiegazione del modulo	Introduzione e spiegazione del modulo
Gioco di conoscenza: "Io sono...e se fossi..."	Esercizi propedeutici alla meditazione a scelta	Esercizi propedeutici alla meditazione Il fiore al vento	Lettura: la parola senza la quale nulla esiste	Meditazione dei sassolini
Scatola dei pensieri	Walking Meditation	Vipassana: Alberi forti, radici aggrappate	Hugging meditation	Toccare la terra
Introduzione: respiro con esercizi	Vipassana: consapevolezza del respiro	Esercizio: sabbia e bicchiere	Esercizi propedeutici alla meditazione	Esercizi propedeutici alla meditazione
Esercizi sul respiro (gorilla, giraffa, tigre, ape)	Kiirtan: spiegazione, ascolto e canto	Kiirtan	Kiirtan	Kiirtan
10 movimenti consapevoli	Meditazione...io sono	Meditazione...solo pensieri	Meditazione: cerchio di amore	Meditazione: io come un fiore, come le stelle, come l'universo
Racconto: Un barattolo di stelle	Autoritratto (anche astratto o rappresentativo)	Albo illustrato: le cose che passano/ Zagazoo	Innaffiare i fiori	Lettura libri consigliati
Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating

Struttura modulo 10 incontri				
1 incontro	2 incontro	3 incontro	4 incontro	5 incontro
Io sono	Io sono	Corpo, mente, cuore	Corpo mente cuore	Pensieri
Introduzione e spiegazione del modulo	Introduzione e spiegazione del modulo con specchio	Introduzione e spiegazione del modulo	Introduzione e spiegazione del modulo	Introduzione e spiegazione del modulo
Gioco di conoscenza: "Io sono...e se fossi..."	Gioco di conoscenza con variante: "Io sono...e se fossi..."	Esercizi propedeutici alla meditazione a scelta	Spidey senses	Esercizi propedeutici alla meditazione Il fiore al vento
Scatola dei pensieri	Continuare decorazione Scatola dei pensieri	Walking Meditation	Walking Meditation	Vipassana: Alberi forti, radici aggrappate
Introduzione: respiro con esercizi	Esercizi sul respiro (gorilla, giraffa, tigre, ape)	Vipassana→ consapevolezza del respiro: dove nasce, il respiro nelle mani, disegnare il respiro	Vipassana→ consapevolezza del respiro: il respiro nelle mani, una tisana calda, la giraffa, sbadiglia con la tigre	Attività immaginativa o reale: bolle di sapone, pensieri come foglie, come nuvole
Esercizi sul respiro (gorilla, giraffa, tigre, ape)	10 movimenti consapevoli	Kiirtan: spiegazione, ascolto e canto	Kiirtan	Kiirtan
10 movimenti consapevoli	Riprendere racconto "Il barattolo di stelle" in interattivo	Meditazione...Io sono	Meditazione...Io sono (seconda versione)	Meditazione...solo pensieri
Racconto: Un barattolo di stelle	Borsa texture con test del gusto	Autoritratto	Autoritratto astratto e rappresentativo	Albo illustrato: Le cose che passano – Zagazoo
Il quaderno delle ricette	Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating

Struttura modulo 10 incontri				
6 incontro	7 incontro	8 incontro	9 incontro	10 incontro
Pensieri	Il superpotere del cuore	Il superpotere del cuore	Da me al Tutto	Da me al Tutto
Riprendere spiegazione del modulo	Introduzione sui superpoteri/ pensieri felici	Riprendere spiegazione del modulo	Introduzione spiegazione interconnessione e cura	Riprendere spiegazione interconnessione e cura
Esercizi propedeutici alla meditazione Il fiore al vento	Esercizi propedeutici alla meditazione	Disegno del proprio superpotere/ pensiero felice	Occhiali magici	La lista delle cose belle
Vipassana: Alberi forti, radici aggrappate (event. anche Barca, farfalla)	Spidey senses	Un respiro per te	Vipassana: immedesimazione	Coupon di bellezza/ "il custode di
Respiriamo con la bellezza	Lettura: Il mio cuore	Lettura: la parola senza la quale nulla esiste	Meditazione dei sassolini	Meditazione dei sassolini
Esercizio sabbia e bicchiere	Hugging meditation	Hugging meditation	Toccare la terra	Toccare la terra
Kiirtan	Kiirtan	Kiirtan	kiirtan	Kiirtan
Meditazione: ...solo pensieri	Meditazione: cosa apre il cuore?	Meditazione: cerchio d'amore	Meditazione: lo come un fiore, come le stelle, come l'infinito	Meditazione: lo come un fiore, come le stelle, come l'infinito
Cassetta della posta gentile	Innaffiare i fiori	Innaffiare i fiori	Lettura di un libro consigliato	Lettura di un libro consigliato
Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating	Mindful eating

Mindfulness e Meditazione secondo il metodo Balyayoga©

Moduli di struttura e programmazione di un corso tipo

Di AnnaChiara Perraro e Barbara Ladisa

Balyayoga©