

## NAMASTÉ

*"Noi siamo uccelli. Vogliamo volare su in alto nel cielo.*

*Ci teniamo in equilibrio sulla punta dei piedi e stendiamo all'indietro le nostre ali"*

(R. Carr, *Come un albero, un uccello o una rana: esercizi di yoga per bambini*, Le stelle, 1978)

La Giornata mondiale dello yoga si celebra ogni anno il 21 giugno, giorno in cui, secondo la tradizione indù, Shiva iniziò a trasmettere i propri insegnamenti. La ragione del suo successo risiede nel fatto che lo yoga consente di combattere lo stress della quotidianità e ritrovare se stessi. La sezione Malatestiana Ragazzi ha scelto questi testi per conoscere meglio insieme questa antichissima pratica.

### **ALBI ILLUSTRATI:**

- M. Escoffier, *Magari domani*, Terre di mezzo, 2016
- L. Marlow, *Sbrigati ma lentamente*, Valentina, 2012 (ALBUM MARLOW 290912)
- C. Carminati, *Lemmi lento lento: respira, sorridi e... vai piano!*, Rizzoli, 2022
- M. Monari, *La corsa della lumaca*, ZOOlibri, 2011
- E. Carle, *Adagio, adagio, adagio, dice il bradipo*, Mondadori, 2003
- T. Ohmura, *L'ascensore del piccolo Bradipo*, Babalibri, 2016
- R. Starling, *Super Brando*, Lapis, 2019
- C. Perrin, *Presto presto presto!*, Franco Cosimo Panini, 2021
- N. Brun-Cosme, *Arturo e le persone molto indaffarate*, Clichy, 2019
- A. Portis, *Aspetta*, Il Castoro, 2015
- A. Riccioni, *Il vento*, Il Leone Verde, 2016
- S. Iriyama, *Pandino cosa fa?*, Terre di mezzo, 2019

## **RACCONTI:**

L. Sepúlveda, *Storia di una lumaca che scopri l'importanza della lentezza*, Guanda, 2013

## **FUMETTI:**

H. Böll, *Lezione di pesca*, Bao Publishing, 2013

## **SAGGI:**

K. Willey, *Respira insieme all'orso: calma, concentrazione ed energia positiva: 30 momenti di mindfulness per bambini*, Il Castoro, 2018

P. Moderato, *Mindfulness per bimbi (e genitori): consigli e attività per portare calma e consapevolezza nella tua famiglia*, Mondadori, 2021

E. Castiglioni, *La tua stella polare: esercizi di Mindfulness per risplendere*, Il Castoro, 2022

J. De Kwant, *Nature tonic: attività creative per la mia giornata mindfulness nella natura*, Giunti, 2020

S. Dal Zovo, *Mindfulness e benessere a scuola: attività per migliorare la consapevolezza emotiva e imparare a gestire le difficoltà*, Erickson, 2020

A. Montano, *Programma mindfulness "Il fiore dentro": per insegnare ai bambini a gestire lo stress ed essere più felici*, Erickson, 2018

E. Snel, *Calmo e attento come una ranocchia: esercizi di mindfulness per bambini (e genitori)*, Red, 2015

T. A. Power, *L'ABC dello yoga per bambini: mi diverto e imparo l'alfabeto e lo yoga con 60 posizioni belle e fantasiose*, Macro Junior, 2015

E. Furlan, *Yoga libera tutti! Manuale per diventare maestri yogi*, Salani, 2004

C. Porta, *Giochiamo allo yoga: per tutta la famiglia dai 3 anni in su: una storia, 10 asana, figure, istruzioni e benefici*, Gallucci, 2015

S. Gallo, *Favolyogando: giocare, inventare, stare bene con lo yoga fin da bambini*, Sinnos, 2006

G. Cella, *Yoga per bambini*, Fabbri, 2007

M. Morelli, *Yoga per i bambini*, Red, 2008

R. Carr, *Come un albero, un uccello o una rana: esercizi di yoga per bambini*, Le stelle, 1978

I. Cocchi, *I racconti dello yoga: la storia di Huddàian: 2 storie divertenti magnificamente illustrate per imparare lo yoga*, Macro Junior, 2016

I. Cocchi, *I racconti dello yoga: gli animali del bosco: 2 storie divertenti magnificamente illustrate per imparare lo yoga*, Macro Junior, 2016

A. Zancocchia, *Oltre il cielo*, Clementoni, 2019

L. V. Pajalunga, *Yoga al mare*, Edizioni Corsare, 2018

M. Gates, *Buongiorno yoga: una fiaba del mattino per un risveglio sereno e pieno di energia*, Red, 2016

L. V. Pajalunga, *Yoga piccolo piccolo*, Edizioni Corsare, 2013

N. Malenfant, *Giochi di rilassamento: attività per bambini da 2 a 6 anni*, Erickson, 2012

M. Monti, *Bambini calmi e felici: tecniche di meditazione per bambini e adulti per gestire l'ansia e lo stress*, Eifis, 2018

### **AUDIOLIBRI:**

L. Sepulveda; letto da D. Biagioni, *Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza*, Salani, 2015

### **GIOCHI:**

*Namasté: yoga domino*, Creativamente, 2021

*Animali in movimento*, Clementoni, 2021