



Meditazione: ogni giorno, 1 minuto

I bambini sono pieni di energia, sono molto stimolati, sono sollecitati da istruzioni e indicazioni, da interazioni con oggetti, persone, ambienti.

La meditazione istruisce la mente alla calma, alla gestione del proprio corpo, delle proprie emozioni e dei propri pensieri.

La pratica della meditazione consente al bambino di acquisire consapevolezza del mondo e ricercare una forma di silenzio interiore. In questo modo gli offriamo la possibilità di contattare un luogo interiore fatto di pace e ascolto, favorendo la coscienza di sé.

Con la crescita, il bambino che padroneggerà questa consapevolezza, saprà sicuramente trovare una salda posizione nel tessuto sociale.

La pratica meditativa apre la giornata: all'arrivo, ognuno prenderà un cuscino che posizionerà dove desidera. Al gong della campana tibetana, per un magico minuto, i bambini RESTANO LÌ, meravigliosamente incantati dal silenzio!

E' così che al Girasole diamo inizio alla giornata: prima del buongiorno, prima dei canti, prima del racconto, prima delle attività,...

prima di tutto ci sei tu che incontri te stesso!