



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.1081](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1081)

Pagina 1/1

---

### **Yoga e meditazione a scuola: una rivoluzione straordinaria nelle aule di tutto il mondo (VIDEO)**

mariagrazia, lunedì 16 maggio 2016 - 08:00:00

Sempre più scuole in Italia e nel mondo stanno introducendo lo Yoga e la meditazione tra i banchi con effetti benefici sia per gli studenti che per gli insegnanti. I bambini e i ragazzi imparano meglio, hanno voti più alti, sono più concentrati e tranquilli.

Tutto merito degli insegnanti che hanno iniziato a pensare che la scuola può cambiare proprio a partire da attività come Yoga e meditazione che possono distogliere per qualche momento gli studenti dallo studio vero e proprio ma che possono arrecare davvero grandi benefici stimolando la memoria e la capacità di relazionarsi con gli altri.

Continua a leggere [qui](#).