

Circ. n. 89

Bergamo, 14 ottobre 2019

A tutti gli studenti, genitori, docenti

Oggetto: PROGETTO MEDITAZIONE AL SARPI

A partire dal 18 ottobre dalle ore 7.45 alle ore 8.00, riprenderanno gli appuntamenti con la meditazione, già sperimentati lo scorso anno scolastico e favorevolmente accolti da molti studenti. Attraverso semplici tecniche di meditazione, si intende favorire il recupero di strumenti funzionali per la gestione dell'ansia e dello stress e l'attivazione delle risorse, per ancorarsi ad uno spazio di maggior silenzio, quiete interiore e presenza a se stessi.

Gli incontri sono rivolti a tutti, studenti e personale non in orario di servizio e saranno guidati dalla Prof.ssa Marta Martinalli esperta in materia.

Le mattine dedicate agli incontri saranno il Lunedì e il Venerdì nel primo trimestre e il Lunedì e il Giovedì nel pentamestre.

E' previsto un incontro di presentazione dell'attività per conoscere meglio il progetto e avere informazioni in merito:

Mercoledì 16/10/19 dalle ore 13 alle ore 13.30 in Aula Magna

Tutti gli incontri si terranno in Aula Magna, la partecipazione è gratuita e su base volontaria; è possibile accedere a tutto il percorso o anche ai singoli incontri.

E' gradita la segnalazione di interesse e partecipazione all'iniziativa alla Prof.ssa Marta Martinalli (scienze motorie sportive) tramite mail o personalmente.

Il Dirigente Scolastico

Antonio Signori

Firma autografa sostituita da indicazione a mezzo
stampa, ai sensi dell'art. 3, comma 2, D.L.gs. n. 39/93