



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

*Cicognini - Rodari*

**Licei: Classico - Scienze Umane – Musicale**

Agenzia formativa accreditata Regione Toscana cod. IS0015



ISISS "CICOGNINI RODARI "-PRATO  
Prot. 0009804 del 16/12/2019  
04 (Uscita)

Agli studenti e ai docenti  
ISISS Cicognini Rodari  
DSGA  
Sito web

### **Circolare n. 92**

**Oggetto:** Progetto\_ Esperienze di meditazione profonda

Si comunica che da **giovedì 19 dicembre ore 14:30 – 15:30**, in via Galcianese 20/4, avrà inizio il Progetto sulla *meditazione e conoscenza di sé*.

Questo corso è rivolto a tutti coloro, studenti e docenti, che desiderano essere introdotti ad una Meditazione profonda e ad una maggior conoscenza di sé. Il corso non è confessionale e si prefigge di fornire gli strumenti per accedere ad una condizione stabile di calma e rilassamento in modo da favorire la concentrazione, migliorare l'attenzione e ridurre lo stress.

Il percorso (otto incontri) è costituito da una serie di esercizi di rilassamento e consapevolezza, trasformazione delle convinzioni di base negative, valorizzazione della dimensione onirica con l'obiettivo di migliorare l'armonia della persona e la capacità di praticare il silenzio fisico, emotivo e mentale; per poi essere introdotto alla meditazione vera e propria.

Qualsiasi variazione di orario o giorno verrà tempestivamente comunicata.

Per informazioni di qualsiasi tipo rivolgersi al prof. Mario Rogai: [mariorogai1958@gmail.com](mailto:mariorogai1958@gmail.com)

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

*Mario Di Carlo*

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d.  
Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa

Liceo delle Scienze Umane: Segreteria Amm.va e Didatt.: Via Galcianese, 20/4 -59100 Prato. Tel.: 057432041; 21959 Fax.:057432042

Liceo Classico: Via Baldanzi n. 16 - 59100 Prato. Tel: 0574400780; 604276-Fax: 057431645

Liceo Musicale: Via Galcianese, 20 59100 Prato. Tel: 0574876273/74

C.F. 01845850971; c/c postale 13875505; Codice Univoco: UF0NBI

[pois00100r@istruzione.it](mailto:pois00100r@istruzione.it)

[www.cicogniniorodariprato.edu.it](http://www.cicogniniorodariprato.edu.it)

PEC: [pois00100r@pec.istruzione.it](mailto:pois00100r@pec.istruzione.it)