



Liceo Statale  
“Cicognini-Rodari”

# ESPERIENZE DI MEDITAZIONE PROFONDA

Per migliorare l'attenzione, l'apprendimento e ridurre lo stress



Gli incontri si svolgeranno il **MERCOLEDÌ** in modalità **ONLINE** su **MEET**  
con inizio da **mercoledì 10 febbraio 2021 dalle 14:30 alle 16:00**

L'esperienza consiste in **otto incontri** offerti agli alunni e agli insegnanti della scuola che desiderano essere introdotti alla Meditazione Profonda e ad una maggiore 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 progetto è coordinato dal prof. Mario Rogai  
a cui è possibile rivolgersi per ulteriori informazioni  
*e-mail:* [mrogai@cicogninirodariprato.edu.it](mailto:mrogai@cicogninirodariprato.edu.it)