



# Liceo Statale “Cicognini-Rodari”

## ESPERIENZE DI MEDITAZIONE PROFONDA

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



L'esperienza consiste in otto incontri, offerti agli alunni ed agli insegnanti della scuola che desiderano essere introdotti alla Meditazione Profonda e ad una maggiore conoscenza di sé. Si può partecipare agli incontri anche senza nessuna nozione di cosa sia la meditazione. Il metodo non è confessionale ed il corso è gratuito.

Gli incontri si svolgeranno il **MERCOLEDÌ** in modalità **ONLINE** su **MEET**  
con inizio da **mercoledì 23 febbraio 2022 dalle 14:30 alle 16:00**

Il corso si prefigge di fornire gli strumenti per accedere ad una condizione stabile di calma e rilassamento in cui non solo si riduca lo stress e si favorisca la concentrazione, ma si possa entrare in contatto profondo col proprio corpo, le proprie emozioni e i propri pensieri.



Il progetto è coordinato dal **prof. Mario Rogai**  
a cui è possibile rivolgersi **per iscriversi** e per ulteriori informazioni  
*e-mail:* **mrogai@cicogninirodariprato.edu.it**