



# Liceo Statale "Cicognini-Rodari"

## SCUOLA DI MEDITAZIONE

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



Gli incontri si svolgeranno in presenza:

il **GIOVEDÌ** presso il **Liceo Rodari**

con inizio **giovedì 20 aprile 2023 dalle ore 14:30 alle ore 15:30**

il **VENERDÌ** presso il **Liceo Cicognini**

con inizio da **venerdì 21 aprile 2023 dalle ore 13:30 alle ore 14:30**

L'esperienza consiste in **cinque 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 ed è gratuito, 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 iscriversi** e per ulteriori informazioni  
*e-mail:* **[mrogai@cicogninirodariprato.edu.it](mailto:mrogai@cicogninirodariprato.edu.it)**