



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. 0001487 del 09/02/2024
IV-1 (Uscita)

Agli studenti
ai docenti
al personale Ata
ISISS Cicognini Rodari
DSGA
Sito web

Circolare n. 170

Oggetto: Progetto_ Esperienze di meditazione profonda

Si comunica che da **lunedì 12 marzo 2024** avrà inizio il Progetto sulla *meditazione e conoscenza di sé*.

Di seguito il calendario:

ogni lunedì dalle ore 13:30 alle ore 15:00 nel plesso di via Baldanzi,

ogni venerdì dalle ore 14:30 alle ore 16:00 nel plesso di via Galcianese,

Questo corso è rivolto a tutti coloro, studenti, docenti e personale Ata, 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 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 e iscrizioni rivolgersi al prof. Mario Rogai: mrogai@cicogninirodariprato.edu.it

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; Codice Univoco: UF0NBI

pois00100r@istruzione.it

www.cicogninirodariprato.edu.it

PEC: pois00100r@pec.istruzione.it