

Circ. n. 44

Bergamo, 4 ottobre 2018

***A tutti gli studenti, genitori, docenti***

**OGGETTO: PROGETTO MEDITAZIONE AL SARPI.**

A partire dal 16 ottobre si propone la possibilità per tutti, studenti e docenti, di avere due mattine alla settimana prima dell'inizio delle lezioni in aula magna dieci minuti di meditazione guidati dalla prof.ssa Marta Martinalli, esperta in materia.

L'iniziativa verrà avviata in via sperimentale fino a termine del trimestre dopo di che previa una verifica della sua validità si valuterà se continuarla anche nei mesi successivi

Attraverso semplici tecniche di meditazione si intende favorire il recupero di strumenti funzionali per la promozione del benessere, la gestione dell'ansia e dello stress e l'attivazione delle risorse, per ancorarsi ad uno spazio di maggior silenzio e quiete interiore.

Il progetto si basa su studi e ricerche effettuate da esperti che promuovono questo tipo di attività, riscontrando benefici nelle persone che li utilizzano e nel loro orientamento verso una formazione che investe sul potenziamento della consapevolezza e dello sviluppo della coscienza.

E' previsto un

- **Incontro di presentazione dell'attività:** Giovedì 11/10/18 dalle ore 13 alle ore 13.30 in aula magna

A seguire

- **Due incontri settimanali:** il Lunedì e il Giovedì dalle 7.45-7.55 a partire da Lunedì 15/10/18 con termine 21/12/18

Tutti gli incontri si terranno in aula magna e la partecipazione è gratuita e su base volontaria, è possibile accedere a tutto il percorso o anche ai singoli incontri.

E' gradita la segnalazione di interesse a partecipare all'iniziativa alla Prof.ssa Martinalli (scienze motorie) tramite mail o personalmente.

Il Dirigente Scolastico  
Antonio Signori