

	<p>LICEO STATALE VERONICA GAMBARA LICEO LINGUISTICO - LICEO MUSICALE - LICEO DELLE SCIENZE UMANE Via V. Gambara 3 - 25121 Brescia Tel. 030 3775004 Fax 0303776455 Cod. meccanografico BSPM020005 – C.F. 80049650171 E-mail bspm020005@istruzione.it – PEC bspm020005@pec.istruzione.it www.liceogambara.edu.it</p>	
---	--	---

Brescia, 9 marzo 2021

Ai docenti
Agli studenti e famiglie

e p.c. Al personale ATA preposto

- AVVISO n. 215 -
Inizio corso MINDFULNESS giovedì 11 marzo

Giovedì 11 marzo alle ore 16 si terrà il primo incontro del percorso di mindfulness tenuto dalla psicologa Paola Cantoni.

Gli incontri si terranno da remoto. L'accesso è consentito attraverso l'account istituzionale. La formazione prevede cinque incontri a cadenza settimanale, dopodiché il gruppo che si sarà costituito continuerà a incontrarsi per praticare la meditazione insieme, coordinato dalla prof. Silvia Quarantini, in modalità di partecipazione libera e volontaria, con l'intento di consolidare l'uso delle tecniche apprese e sostenere la pratica individuale.

La mindfulness (o pratica della consapevolezza) consiste in un insieme di tecniche che raccolgono il testimone dell'antica tradizione buddista, i cui effetti benefici sono studiati e documentati da numerose pubblicazioni scientifiche, sempre più frequenti nell'ultimo ventennio.

Le tecniche di meditazione della mindfulness non hanno connotazione religiosa e sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; hanno ricadute positive quali la riduzione dello stress, una migliore gestione dell'emozionalità, una maggiore capacità di attenzione e concentrazione, un miglioramento complessivo della salute psico-fisica. Rappresentano uno strumento prezioso di crescita personale e di conoscenza di sé, valido per persone di tutte le età.

Il modulo per comunicare la propria volontà di partecipare alla formazione è compilabile qui <https://forms.gle/6dLCYej2xS2gEoe8A>

Si precisa che il percorso è aperto a tutti e che le tecniche insegnate sono valide per praticanti di tutte le età, ma si terrà particolarmente conto delle esigenze peculiari degli studenti.

La Referente
Prof.ssa Silvia Quarantini

Il Dirigente Scolastico
prof. GIOVANNI SPINELLI