



Ministero dell'Istruzione e del Merito
ISTITUTO COMPRENSIVO "E. De Amicis"

Via delle Tofane, 1 – 24125 Bergamo - Tel.035/294148

e-mail: bgic80700g@istruzione.it; bgic80700g@pec.istruzione.it

Codice meccanografico: BGIC80700G - Codice Fiscale: 95118790161 - IC "E. De Amicis"

Circolare n. 197

Bergamo, 23 febbraio 2023

**Ai genitori degli alunni della scuola
secondaria di primo grado
e p.c. a tutti i docenti della scuola
secondaria di primo grado**

OGGETTO: Laboratorio di Somatic Competence® Yoga – SCUOLE APERTE

Gentili genitori,

nella cornice di Scuole Aperte, l'Istituto propone agli alunni iscritti al progetto un laboratorio di Somatic Competence® Yoga.

Somatic Competence® Yoga unisce una pratica motoria con laboratori psico-corporei per apprendere come gestire i momenti più complessi di stress e tensione. Permette di esercitare l'ascolto e la conoscenza di sé per cogliere e regolare gli stati del corpo, contribuendo così a migliorare le relazioni quotidiane. La partecipazione al laboratorio di Somatic Competence® Yoga offerto dalla scuola sarà l'occasione per occuparci di vissuti, carico di stress e reattività emozionale che emerge a scuola come in altri contesti di vita. Sarà utile per migliorare la conoscenza del corpo e aumentare il recupero anche per chi fa attività sportive. Il laboratorio sarà strutturato in 8 incontri. Gli alunni sono invitati a partecipare a questa esperienza insieme all'insegnante di yoga Federica Caronna e alla psicologa Giusi Paolini.

Periodo e orario: venerdì dalle ore 14.30 alle 16.00 (inizio delle attività venerdì 10 marzo e termine venerdì 5 maggio - escluso venerdì 7 aprile)

Luogo: palestra plesso Cornagera.

Iscrizioni attraverso modulo google al link: <https://forms.gle/sMNANQv25pJXv6uR9>

N.B.: saranno accolte le prime 15 iscrizioni pervenute in ordine cronologico di arrivo.

Distinti saluti

Il Dirigente Scolastico
Maddalena Dasdia

*Firma autografa sostituita da indicazione a mezzo stampa,
ai sensi dell'art.3, c.2 D.Lgs. 39/1993*