

Circolare n. 53

Roma, 16/10/2023

Studenti e Famiglie
Docenti
DSGA e Personale ATA
Sito Web

Oggetto: corso Yoga Hatha e meditazione a scuola

Come previsto dal Piano dell'offerta formativa (PTOF), lunedì 06 novembre 2023 inizierà il corso di **Yoga e Meditazione** tenuto dalla Prof.ssa Antonella Pecora.

Il corso ha l'obiettivo di favorire un benessere psico/fisico ed un ascolto interiore attraverso il silenzio, la concentrazione e la mobilità, ottenuto grazie alle posizioni yoga e all'attenzione del respiro. Le lezioni prevedono:

- Pratiche del controllo del respiro
- Esercizi di pratica attraverso le Asana
- Fase di rilassamento

Il corso è aperto a tutti gli studenti, ai Docenti, a partecipanti esterni e al personale ATA del liceo Labriola. Le lezioni si svolgeranno ogni lunedì dalle ore 14,30 alle ore 15,45 in palestra. I partecipanti dovranno portare un tappetino e indossare una tuta da ginnastica o indumenti comodi.

È prevista una quota minima per ogni partecipante di 20€ mensili, se il numero di iscritti risulterà almeno di 12 persone, in caso contrario la quota mensile da versare sarà leggermente più alta.

Per i partecipanti esterni è necessario versare anche la quota di 10€ per la polizza assicurativa.

Per qualsiasi informazione circa le modalità di iscrizione e pagamento rivolgersi alla Prof.ssa Pecora (antonella.pecora@liceolabriola.edu.it)

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Margherita Rauccio
(firma autografa sostituita a mezzo stampa, ex art. 3, co. 2, D.lgs. 39/93)