

- **Oggetto:** RITIRO DI MEDITAZIONE PER INSEGNANTI- Corso Accred. MIM- 29, 30 e 31 agosto '25 - ID SOFIA: 148855 Per docenti di scuola di ogni ordine e grado
- **Data ricezione email:** 17/06/2025 17:01
- **Mittenti:** Regina Famiglini - Gest. doc. - Email: reginafamiglini.edu@gmail.com
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Regina Famiglini <reginafamiglini.edu@gmail.com>

## Allegati

| File originale                                 | Bacheca digitale? | Far firmare a | Firmato da | File firmato | File segnato |
|--|-------------------|---------------|------------|--------------|--------------|
| modulo_iscrizione_ritiroinsegnanti_ago2025.pdf | SI                |               |            | NO           | NO           |

## Testo email

*Alla cortese attenzione del Dirigente e del referente per la formazione, chiedendo gentilmente la diffusione del messaggio ai docenti dell'Istituto.*

### **"RITIRO DI MEDITAZIONE PER GLI INSEGNANTI" - IN PRESENZA A JESI (AN)**

Un ritiro pensato per sostenere interiormente i docenti, frequentato ormai da moltissimi insegnanti che hanno trovato nella pratica un metodo efficace per agire senza esaurire le proprie energie, mantenere il proprio equilibrio e manifestare la professionalità ad un livello più elevato e positivo. Il corso nasce dall'esperienza trentennale dei formatori che, in quanto meditanti, insegnanti di meditazione e docenti di scuola, hanno sperimentato a lungo l'integrazione della pratica meditativa nella professione. Molteplici i benefici della meditazione per i docenti, ormai avvalorati dalla ricerca: maggiore calma, concentrazione, energia e capacità creativa; miglioramento nella capacità di fronteggiare le difficoltà; riduzione dello stress; affinamento della capacità di ascolto empatico e conseguente miglioramento della qualità nelle relazioni. Durante il corso saranno inoltre illustrate alcune pratiche meditative da introdurre in classe con gli studenti, rivolte ai vari ordini di scuola.

**DATE: 29, 30 e 31 agosto '25 . In presenza a Jesi (AN); con attestato finale di completamento.**

Auguriamo buon lavoro e ringraziamo per l'attenzione, Graziella Fioretti e Mauro S. Gioia, formatori e co-fondatori ente formativo Accreditato MIUR "Educazione Vita Equilibrata"  
[www.vitaequilibrata.it](http://www.vitaequilibrata.it) - contatti: 329.7453084; 366.5477757

## **RITIRO DI MEDITAZIONE PER INSEGNANTI**

### **Corso Accreditato MIM- ID SOFIA: 148855**

**Con attestato di completamento finale - accessibile con Carta del docente**  
Per docenti di scuola di ogni ordine e grado

**DOVE:** Centro Vita Equilibrata, Via Donatori di Sangue 6, Jesi (AN)

**DURATA E ARTICOLAZIONE:** il corso ha una durata complessiva di **20 ore di cui 18 ore in presenza e 2 ore in modalità e-learning** (costituito da materiale di studio, file audio e tracce di percorsi didattici).

**DATE: venerdì 29 agosto dalle 16 alle 19; sabato 30 dalle 7,30 alle 20; domenica dalle 7,30 alle 13.**

**FINALITA' DELLA FORMAZIONE:** Il ritiro è una particolare forma di iniziativa formativa, che si caratterizza per l'immersione completa dei corsisti all'interno del percorso, in modo da stimolare più profondamente la crescita

APIC809006-A545198-REGISTRO PROTOCOLLO-0006745-18/06/2025-I-E

sui diversi obiettivi formativi, arricchendo sia la crescita personale che quella professionale dei partecipanti. La meditazione è infatti uno strumento scientifico e flessibile, per rafforzarsi interiormente, per avere più energia ed essere calmi e centrati, anche nel lavoro con le classi più difficili. Il corso insegna ai docenti come agire senza esaurire le proprie energie, a mantenere il proprio equilibrio e a manifestare la propria professionalità ad un livello più elevato, gioioso e positivo. Per migliorare il rapporto con le classi, i colleghi e i genitori, per rendere più efficace la relazione di aiuto con i singoli studenti, per sperimentare strumenti di consapevolezza da condividere con bambini e ragazzi.

**AREE DI LAVORO:** Il ritiro si basa su un metodo di lavoro attivo, che coinvolge i docenti con laboratori, lezioni teoriche, riflessioni ed esperienze dirette rivolte allo sviluppo personale dell'insegnante, e con giochi e attività educative da riproporre in classe. La proposta del ritiro si fonda, sulla formazione profonda dell'adulto e si concentra su tre aree di sviluppo, che verranno curate in modo integrato:

**1. LA BASE DELLA CRESCITA INTERIORE** per chi educa: la meditazione, gli esercizi di ricarica energetica, la visualizzazione positiva, le attività di riflessione e condivisione guidano i partecipanti a sviluppare calma emotiva, forza interiore, positività e centratura per poter guidare gli studenti con la calma ed l'efficacia.

**2. LA COMUNICAZIONE EMPATICA:** la pratica dell'ascolto attivo, per imparare a cogliere emozioni e sentimenti e poter conoscere bambini e ragazzi in modo profondo.

**3. I LABORATORI DEL SILENZIO:** sperimenteremo tecniche di rilassamento, visualizzazione e meditazione dedicate a bambini e ragazzi, focalizzandoci sul tema della scoperta del **SILENZIO** a scuola. In particolare approfondiremo:

- Il valore delle pause e dell'ascolto tramite la meditazione;
- educare le emozioni, educare la mente: la calma e la concentrazione come frutti della meditazione Yoga;
- educazione alla convivenza e ai valori: sperimentazione di metodi per migliorare le relazioni in classe educando l'empatia, l'ascolto, la cooperazione

#### **OBIETTIVI:**

- offrire ai docenti, tramite la Meditazione, uno strumento di rafforzamento interiore, che aiuta ad agire senza stress, restando equilibrati ed efficaci anche in realtà scolastiche complesse;
- costruire opportunità di confronto su aspetti del ruolo docente spesso dimenticati, quali la calma, la centratura, l'influenza del nostro atteggiamento sugli studenti e sul clima generale della classe;
- espandere la propria efficacia didattica, le capacità relazionali e di aiuto, la propria progettualità creativa scegliendo di cambiare reazioni ed atteggiamenti consueti non efficaci ed impostandone altri più produttivi: sperimentare l'ascolto empatico degli alunni, come strumento per accogliere e prevenire il disagio;
- apprendere esercizi di consapevolezza, rilassamento e meditazione da condividere in classe, con bambini e ragazzi, per rinnovare la relazione e prevenire i problemi offrendo il giusto spazio allo sviluppo interiore degli studenti.

**COSTO:** € 190,00 con Bonus Carta del Docente o con bonifico di cui verranno comunicate le coordinate al momento dell'iscrizione.

**PER GENERARE IL BONUS:** selezionare la dicitura **"CORSI AGGIORNAMENTO ENTI ACCREDITATI /QUALIFICATI AI SENSI DELLA DIRETTIVA 170/2016"**

**ISCRIZIONE:** si effettua sulla piattaforma Sofia per coloro che hanno accesso; inoltre va compilato il modulo di iscrizione, da inviare all'indirizzo [reginafamiglini.edu@gmail.com](mailto:reginafamiglini.edu@gmail.com) insieme al bonus. Coloro che non possono iscriversi in piattaforma Sofia invieranno i documenti relativi all'iscrizione direttamente all'ente formativo.

**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE:** al termine delle 2 fasi in-presenza ed e-learning e a seguito del completamento di un questionario finale, i corsisti riceveranno l'attestato di frequenza.

**INFO:** cell. 329.7453084 oppure 366.5477757; [graziellafioretti.edu@gmail.com](mailto:graziellafioretti.edu@gmail.com); [info@vitaequilibrata.it](mailto:info@vitaequilibrata.it)

**FORMATORI:** Graziella Fioretti e Mauro Silvestro Gioia sono entrambi insegnanti di scuola e praticano costantemente la meditazione da circa 40 anni. Durante il corso metteranno a disposizione la loro vasta esperienza di integrazione della pratica meditativa e dei suoi benefici nella loro vita professionale. Sono entrambi insegnanti di Meditazione e Kriya Yoga secondo gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, su autorizzazione del "Center for Spiritual Awareness" (Lakemont, Georgia, USA) fondato da Roy Eugene Davis, diretto allievo di P. Yogananda; sono inoltre formati in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training – metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci, Kids' Workshop Centrato sul Trauma). Graziella è insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e corsi di formazione per insegnanti, educatori e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". Mauro è stato docente di matematica nella scuola secondaria di II grado. Ha fatto conoscere e sperimentare lo Yoga a centinaia di ragazzi nelle scuole dove ha insegnato e in altre dove ha tenuto corsi e seminari di Yoga e meditazione per gli studenti e per gli insegnanti. Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo accreditato MIM "Educazione Vita Equilibrata" -di cui sono co-fondatori - conducono costantemente in Italia corsi di formazione per docenti di scuola di ogni ordine e grado.

APIC809006 - A545198 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0006745 - 18/06/2025 - E