



Ministero dell'Istruzione

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GIACOMO ANTONIETTI"

Via Paolo VI n.3 – 25049 ISEO (BS)

FUTURA

**LA SCUOLA
PER L'ITALIA DI DOMANI**



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Iseo, 28 maggio 2025

GB/sm

**Ai docenti dell'Istituto
Al personale ATA**

CIRCOLARE N. 394

**OGGETTO: CORSO DI FORMAZIONE PER I DOCENTI "GOCCE di
LEGGEREZZA"- decollare-volare-sognare focalizzando l'obiettivo"**
Percorso a mediazione corporea - Apprendimento dell'uso corretto della respirazione
diaframmatica, della visualizzazione guidata

Il corso, che dà la possibilità a ciascun docente di entrare in relazione con il proprio corpo, migliorare la propria capacità respiratoria e quella di rilassarsi anche in situazioni di alta tensione, si terrà nella palestra ZUCCOLI dell'Istituto **a partire da venerdì 30 maggio 2025 dalle ore 14.00 alle ore 16.00** e secondo il seguente calendario:

Venerdì 30 maggio 2025 ore 14.00 - 16.00

Mercoledì 4 giugno 2025 ore 14.00 - 16.00

Lunedì 9 giugno 2025 ore 14.00 - 16.00

Martedì 10 giugno 2025 ore 14.00 - 16.00

Giovedì 12 giugno ore 14.00 - 16.00

I partecipanti saranno guidati in un percorso di benessere psico-fisico dove verranno apprese le tecniche di

- Attivazione dell'energia vitale dell'organismo
- Rilassamento psico-fisico
- Visualizzazione guidata
- Stimolazione della risata da indotta a guidata a spontanea attraverso la tecnica del "CONTAGIO"

Alla tecnica del Laugther Yoga si integreranno gli ASANA dello Hatha Yoga, che porteranno ad uno stato di sempre maggior consapevolezza corporea, unita ed integrata alla capacità respiratoria.

Il corso sarà tenuto dall'insegnante MARIA GRAZIA AVENA qualificata insegnante di HATHA YOGA preso IYTHS di Roma e LEADER di Yoga della RISATA.



Ministero dell'Istruzione

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "GIACOMO ANTONIETTI"

Via Paolo VI n.3 – 25049 ISEO (BS)

FUTURA **LA SCUOLA
PER L'ITALIA DI DOMANI**



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Per le iscrizioni rivolgersi direttamente alla prof.ssa Maria Grazia Avena oppure inviare la comunicazione all'insegnante AVENA in TEAMS **entro giovedì 29 maggio 2025.**

Materiale necessario: abbigliamento comodo, un paio di calze antiscivolo ed una coperta.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Giacomo Bersini