



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  
PRIMO NAZIONALE DI IMPRESA E PRESSIONE

Iseo, 1 aprile 2026

GB/ng

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

## CIRCOLARE N. 307

**OGGETTO: CORSO DI FORMAZIONE PER I DOCENTI "GOCCE di LEGGEREZZA"- sciogliere-intuire-decollare-volare focalizzando l'obiettivo**

Percorso a mediazione corporea – Apprendimento della confidence con il proprio corpo - Apprendimento dell'uso corretto della respirazione attraverso i vocalizzi e la risata - Primo approccio alla visualizzazione guidata per abbandonare ogni forma di ANSIA e STRESS PSICO- FISICO

Il corso, che dà la possibilità a ciascun docente di entrare in relazione con il proprio corpo, migliorare la propria capacità respiratoria ed alzare il livello di energia vitale anche in situazioni di alta tensione, si terrà nella palestra ZUCCOLI dell'Istituto **a partire da giovedì 9 aprile 2026 dalle ore 14.15 alle ore 16.15** e secondo il seguente calendario:

**giovedì 9 aprile 2026 ore 14.15 - 16.15**

**giovedì 16 aprile 2026 ore 14.15 - 16.15**

**giovedì 23 aprile 2026 ore 14.15 - 16.15**

**giovedì 30 aprile 2026 ore 14.15 - 16.15**

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

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

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





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

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

Per le iscrizioni rivolgersi direttamente alla prof.ssa Maria Grazia Avena oppure inviare la propria adesione all'insegnante AVENA in TEAMS **entro mercoledì 8 aprile 2026.**

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

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
Giacomo Bersini