



Istituto Comprensivo Statale di Codigoro

Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria di I grado

Codice Meccanografico: FEIC815007 – Codice Fiscale: 91016040387

Sede Istituto e Uffici di Segreteria: Via Massarenti,1 – Tel. 0533/710427-Fax 0533/716000

e-mail: feic815007@istruzione.it - feic815007@pec.istruzione.it

Ai Docenti dell'I.C. di Codigoro

Oggetto: Sondaggio per adesione al corso di Yoga on-line

Si comunica che l'Istituto Comprensivo di Codigoro organizza un corso di Yoga rivolto al personale scolastico della durata di dieci incontri a cadenza settimanale di un'ora ciascuno.

Il corso è finalizzato al benessere e alla salute della persona, attraverso esercizi, respirazioni che consentono di ridurre lo stress, migliorare la percezione del proprio corpo, prevenire i danni della sedentarietà, nella prospettiva di uno stile di vita attivo.

Il corso di Yoga si svolgerà on-line il mercoledì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Le persone interessate a frequentare il corso sono pregate di inviare una email di adesione al seguente indirizzo: sandra.beneventi@iccodigoro.istruzione.it

Cordiali saluti.

La Referente del Progetto:

Prof.ssa Sandra Beneventi

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Ines Cavicchioli

