

PGIC842001 - PGIC842001 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000541 - 20/01/2026 - VII.5 - E

- **Oggetto:** Fwd: MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- Corso accred. MIM - merc. 4, 11, 18 febbraio '26- ID SOFIA: 154693
- **Data ricezione email:** 19/01/2026 10:07
- **Mittenti:** Mauro Gioia - Gest. doc. - Email: gioiamauro.s@gmail.com
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Mauro Silvestro Gioia <gioiamauro.s@gmail.com>

Allegati

File originale	Bacheca digitale? Far firmare a	Firmato da	File firmato	File segnato
modulo_iscrizione_meditare_adolescenti_feb2026.pdf SI			NO	NO

Testo email

Alla cortese attenzione del Dirigente e dei Docenti dell'Istituto, chiedendo gentilmente la diffusione del programma

MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- Formazione per docenti di scuola secondaria di I e II grado

DATE: mercoledì 4 e 11 febbraio '26 dalle ore 15,30 alle ore 18,30; mercoledì 18 febbraio dalle ore 15,30 alle 17,30

Corso Accreditato MIM - presente sulla piattaforma Sofia della formazione con ID: 154693

PERCHE' FREQUENTARE: Il corso offre una risposta concreta alle difficoltà emotive degli studenti, con un metodo che aiuta a trasformare in modo naturale e profondo le forti emozioni che caratterizzano le manifestazioni dell'adolescenza. I corsisti potranno sperimentare degli strumenti per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio, volti allo sviluppo dell'autoregolazione emotiva; il percorso presenta ai docenti i principi e le pratiche dello Yoga educativo per l'adolescente, che prevede i seguenti obiettivi: - **Ristabilire l'equilibrio emozionale e l'efficacia nell'apprendimento;** - **Contattare le proprie risorse interiori;** - **Mantenere o ricostruire una positiva immagine di sé stessi;** - **Recuperare la capacità di immaginare il futuro in modo fiducioso e creativo.** Il metodo proposto permette ai docenti di sperimentare l'iter didattico su sé stessi, passando attraverso le fasi di attivazione, approfondimento e condivisione che toccano il corpo e il respiro, la concentrazione della mente, la cura di emozioni e sentimenti, la capacità di canalizzare armonicamente le energie personali.

Augurando un sereno lavoro, si ringrazia per l'attenzione,
Graziella Fioretti

MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- CORSO ACCREDITATO MIM- accessibile con Carta del Docente- ID EDIZIONE SOFIA 154693

Webinar per docenti di scuola secondaria di I e II grado

DURATA: 8h in webinar e 4 h e-learning (saranno forniti materiali scritti e audio e video sulle pratiche, registrati durante i meeting, per l'applicazione in classe dei laboratori sperimentati)

DATE e ORARI: mercoledì 4 e 11 febbraio '26 dalle ore 15,30 alle ore 18,30; mercoledì 18 febbraio dalle ore 15,30 alle 17,30 su piattaforma Zoom. Il link al meeting sarà inviato ai partecipanti il giorno precedente l'inizio del corso.

Descrizione: Attraverso il corso i docenti entrano in contatto con le pratiche e i principi dello Yoga applicati all'età dell'adolescenza, imparando ad usare strumenti efficaci per aiutare gli studenti nella conoscenza di sé stessi e nella costruzione di una positiva identità. Le pratiche Yoga introdotte educano l'auto-controllo, la concentrazione e la capacità di ascolto, insegnando come canalizzare e trasformare in modo naturale le forti emozioni e gli impulsi che spesso caratterizzano le manifestazioni di questa età. La metodologia propone un lavoro in cui i contenuti teorici sono immediatamente sperimentati dai corsisti, attraverso esercitazioni guidate, esempi e condivisione di esperienze. Ai docenti si offrono degli strumenti immediatamente utilizzabili in classe con ragazzi e ragazze, per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio, metodi per l'ascolto individualizzato e strategie per l'impostazione dei limiti.

Obiettivi: Conoscere i principi e i metodi dell'educazione Yoga con particolare riferimento all'età dell'affermazione della volontà individuale: sfide e opportunità da cogliere per lo sviluppo equilibrato dell'identità, del potere personale e della capacità di gestirlo in modo consapevole e in armonia con gli altri; Introdurre gli studenti al pranayama, per sviluppare attenzione, concentrazione e calma e per modificare consapevolmente emozioni e stati mentali agitati; Guidare gli studenti al rilassamento e alla visualizzazione per lasciare andare le tensioni ed espandere la capacità di immaginazione creativa e di concentrazione; Condurre gli studenti alla pratica della meditazione: presentazione di una varietà di tecniche per aumentare la consapevolezza di sé, la capacità di interiorizzazione e la calma; L'autoanalisi per conoscere se stessi e gli altri e migliorare la vita e le relazioni; Prevenire i problemi comportamentali attraverso l'assertività, la mediazione e l'impostazione preventiva dei limiti

Programma: **DURANTE I WEBINAR:** - Presentazione teorico-pratica delle pratiche oggetto di studio e approfondimento: il pranayama, il rilassamento e la visualizzazione, la meditazione; illustrazione della finalità delle pratiche e dei benefici, sperimentazione diretta. Metodologia per presentare le pratiche agli adolescenti. Attività ed esperienze per l'auto-analisi, la conoscenza del sé, l'ascolto dell'altro, attraverso giochi psico-pedagogici, momenti di condivisione, attività di ascolto in coppie e piccoli gruppi, riflessioni sui vissuti. Le pratiche Yoga per l'adulto che educa. Come individualizzare gli interventi educativi attraverso la conoscenza dei temperamenti, alla luce della psicologia dello Yoga. Strumenti per una positiva gestione del gruppo, per la prevenzione e la gestione dei conflitti, per la relazione di aiuto individuale: empatia e ascolto attivo. **E-LEARNING:** -Tracce scritte e audio sulle pratiche e sui percorsi sperimentati; tutte le slide proiettate durante i webinar.

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO: il corso ha un costo di € 120 ed è accessibile con la Carta del Docente integrata con bonifico o integralmente con bonifico.

PER ISCRIVERSI: le iscrizioni vanno inviate a reginafamigliani.edu@gmail.com. Seguire le istruzioni indicate nel modulo di iscrizione. Coloro che non possono iscriversi in piattaforma Sofia invieranno il documento allegato relativo all'iscrizione direttamente all'ente formativo.

Contatti per informazioni ed iscrizioni: graziellafioretti.edu@gmail.com; 329.7453084; 3665477757

ATTESTATO FINALE: Al termine delle due fasi della formazione e a seguito della compilazione di un questionario in uscita, i corsisti riceveranno l'attestato di completamento delle attività formative.

FORMATORI: Graziella Fioretti, 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, insieme a Mauro, corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata".

Mauro Silvestro Gioia 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. Ha condotto una sperimentazione basata sullo Yoga e la meditazione, rivolta a docenti e studenti dell'Istituto "Morea Vivarelli" di Fabriano (An).

Sono entrambi insegnanti di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi", e sono autorizzati all'insegnamento dal CSA (Center for Spiritual Awareness- Georgia- USA) condotto da Roy Eugene Davis, diretto discepolo di P. Yogananda. Sono esperti in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training - metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci,

PGIC842001 - PGIC842001 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000541 - 20/01/2026 - VII.5 - E

Giovani Efficaci, Kids Workshop centrato sul trauma). Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo "Educazione Vita Equilibrata" di cui sono co-fondatori - Accreditato MIM- conducono corsi di formazione su tutto il territorio nazionale.

--

Mauro Gioia
Educazione Vita Equilibrata
cell. 366 54 777 57

--

Mauro Gioia
Educazione Vita Equilibrata
cell. 366 54 777 57