

Calendario sessioni di formazione nelle classi nei vari plessi:

Gli interventi previsti si intendono per classi, dalle 8 della mattina fino all'uscita, circa 30 minuti a classe.

SCUOLA PRIMARIA		
FABRO		
Data	classi	Attività
lunedì 12 gennaio	Alunni tutte le classi	• Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
lunedì 12 gennaio programmazione ore 15.00 1 ora	Docenti	• Sessioni pratiche per studenti e insegnanti su tecniche di rilassamento, meditazione guidata e consapevolezza del corpo
lunedì 19 gennaio	Alunni tutte le classi	• Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.

lunedì 2 febbraio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
FICULLE		
lunedì 19 gennaio	Alunni tutte le classi	Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
lunedì - programmazione 19/01/2026 ore 16.15	Docenti	Sessioni pratiche per studenti e insegnanti su tecniche di rilassamento, meditazione guidata e consapevolezza del corpo
lunedì 02 febbraio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.

3° data da stabilire in base alla formazioni di istituto prevista	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
MONTEGABBIONE		
venerdì 16 gennaio	Alunni tutte le classi	Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
venerdì 23 gennaio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana
lunedì 9 febbraio o mercoledì 11 febbraio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della

		mindfulness nella vita quotidiana
lunedì 9 febbraio o mercoledì 11 febbraio ore 16.15	Docenti	• Sessioni pratiche per studenti e insegnanti su tecniche di rilassamento, meditazione guidata e consapevolezza del corpo
MONTELEONE		
venerdì 16 gennaio	Alunni tutte le classi	• Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
venerdì 23 gennaio	Alunni tutte le classi	• Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana
lunedì 9 febbraio o mercoledì 11 febbraio	Alunni tutte le classi	• Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della

		mindfulness nella vita quotidiana
lunedì 9 febbraio o mercoledì 11 febbraio ore 16.15	Docenti	• Sessioni pratiche per studenti e insegnanti su tecniche di rilassamento, meditazione guidata e consapevolezza del corpo
PARRANO		
lunedì 12 gennaio	Alunni tutte le classi	• Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
lunedì 12 gennaio programmazione ore 15.00 (scuola primaria Fabro)	Docenti	• Sessioni pratiche per studenti e insegnanti su tecniche di rilassamento, meditazione guidata e consapevolezza del corpo
venerdì 6 febbraio	Alunni tutte le classi	• Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole

3° data da stabilire in base alla formazioni di istituto prevista	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
SAN VENANZO		
DALL'INIZIO DELL'ANNO SCOLASTICO OGNI MATTINA. (all'inizio delle lezioni e cadenzate una volta a settimana /due all'interno delle classi)	Alunni tutte le classi	- esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole, - Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive
lunedì -programmazione 13/01/2024 ore 15.30	Docenti	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.

SCUOLA SECONDARIA I GRADO		
FABRO		
Data	classi	Attività
lunedì 12 gennaio	Alunni tutte le classi	Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
lunedì 19 gennaio dalle ore 12.00 alle 13.00	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
Lunedì 2 febbraio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
FICULLE		
lunedì 19 gennaio	Alunni tutte le classi	Introduzione di esercizi di respirazione,

		meditazione, e momenti di riflessione consapevole
lunedì 2 febbraio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
3° data da stabilire in base alla formazioni di istituto prevista	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
MONTEGABBIONE		
venerdì 16 gennaio	Alunni tutte le classi	Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
venerdì 23 gennaio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il

		gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
lunedì 9 febbraio o mercoledì 11 febbraio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
MONTELEONE		
venerdì 16 gennaio	Alunni tutte le classi tot. alunni 31	Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole
venerdì 23 gennaio	Alunni tutte le classi tot. alunni 31	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.

lunedì 9 febbraio o mercoledì 11 febbraio	Alunni tutte le classi	Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
SAN VENANZO		
DALL'INIZIO DELL'ANNO SCOLASTICO OGNI MATTINA. (all'inizio delle lezioni e cadenzate una volta a settimana /due all'interno delle classi)	Alunni tutte le classi	- esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di riflessione consapevole, - Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive

SCUOLA SECONDARIA II GRADO		
FABRO		
Data	classi	Attività
lunedì 12 gennaio	Studenti tutte le classi	Introduzione di esercizi di respirazione, meditazione, e momenti di

		riflessione consapevole
lunedì 19 gennaio	Studenti tutte le classi	• Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.
lunedì 2 febbraio	Studenti tutte le classi	• Esercizi che coinvolgono il gruppo, come meditazioni collettive o discussioni sui benefici della mindfulness nella vita quotidiana.

LE DATE E GLI ORARI PREVISTI PER LA FORMAZIONE NELLE CLASSI POSSONO VARIARE IN BASE ALLA FORMAZIONE e/o impegni D'ISTITUTO.