

- **Oggetto:** Fwd: RITIRO DI MEDITAZIONE PER INSEGNANTI- Corso Accred. MIM- 26, 27 e 28 giugno '26- ID SOFIA: 157796 - Per docenti di scuola di ogni ordine e grado
- **Data ricezione email:** 08/06/2026 09:29
- **Mittenti:** Mauro Silvestro Gioia - Gest. doc. - Email: [maurogioia.edu@gmail.com](mailto:maurogioia.edu@gmail.com)
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Mauro Silvestro Gioia <[maurogioia.edu@gmail.com](mailto:maurogioia.edu@gmail.com)>

## Allegati

| File originale                                 | Bacheca digitale? | Far firmare a | Firmato da | File firmato | File segnato |
|------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|--------------|--------------|
| modulo_iscrizione_ritiroinsegnanti_giu2026.pdf | NO                |               |            | NO           | NO           |

## Testo email

----- Forwarded message -----

**Da:** Mauro Silvestro Gioia <[maurogioia.edu@gmail.com](mailto:maurogioia.edu@gmail.com)>

**Date:** mar 28 apr 2026 alle ore 18:04

**Subject:** RITIRO DI MEDITAZIONE PER INSEGNANTI- Corso Accred. MIM- 26, 27 e 28 giugno '26- ID SOFIA: 157796 - Per docenti di scuola di ogni ordine e grado

**To:** Graziella <[graziellafioretti.edu@gmail.com](mailto:graziellafioretti.edu@gmail.com)>

***Alla cortese attenzione del Dirigente e del referente per la formazione,***  
***chiedendo gentilmente la diffusione del messaggio ai docenti dell'Istituto.***

### **"RITIRO DI MEDITAZIONE PER GLI INSEGNANTI" EDUCARE AL SILENZIO - IN PRESENZA A JESI (AN)**

Un ritiro pensato per sostenere interiormente i docenti, frequentato ormai da moltissimi insegnanti che hanno trovato nella pratica un metodo efficace per agire senza esaurire le proprie energie, mantenere il proprio equilibrio e manifestare la professionalità ad un livello più elevato e positivo. Il corso nasce dall'esperienza trentennale dei formatori che, in quanto meditanti, insegnanti di meditazione e docenti di scuola, hanno sperimentato a lungo l'integrazione della pratica meditativa nella professione. Molteplici i benefici della meditazione per i docenti, ormai avvalorati dalla ricerca: maggiore calma, concentrazione, energia e capacità creativa; miglioramento nella capacità di fronteggiare le difficoltà; riduzione dello stress; affinamento della capacità di ascolto empatico e conseguente miglioramento della qualità nelle relazioni. Durante il corso saranno inoltre illustrate alcune pratiche meditative da introdurre in classe con gli studenti, rivolte ai vari ordini di scuola.

**DATE: 26, 27 e 28 giugno '26. In presenza a Jesi (AN); con attestato finale di completamento.**

*Auguriamo buon lavoro e ringraziamo per l'attenzione, Graziella Fioretti e Mauro S. Gioia, formatori e co-fondatori ente formativo Accreditato MIUR "Educazione Vita Equilibrata"*

[www.vitaequilibrata.it](http://www.vitaequilibrata.it) - contatti: 329.7453084; 366.5477757

## **RITIRO DI MEDITAZIONE PER INSEGNANTI – ID SOFIA 157796**

**Con attestato di completamento finale - accessibile con Carta del docente**

**Per docenti di scuola di ogni ordine e grado**

**DOVE:** Centro Vita Equilibrata, Via Donatori di Sangue 6, Jesi (AN)

**DURATA E ARTICOLAZIONE:** il corso ha una durata complessiva di **20 ore di cui 18 ore in presenza e 2 ore in modalità e-learning** (costituito da materiale di studio, file audio e tracce di percorsi didattici).

**DATE E ORARI:** venerdì 26 giugno dalle 16 alle 19; sabato 27 dalle 7,30 alle 20; domenica 28 dalle 7,30 alle 13.

**FINALITA' DELLA FORMAZIONE:** Il ritiro è una particolare forma di iniziativa formativa, che si caratterizza per l'immersione completa dei corsisti all'interno del percorso, in modo da stimolare più profondamente la crescita sui diversi obiettivi formativi, arricchendo sia la crescita personale che quella professionale dei partecipanti. La meditazione è infatti uno strumento scientifico e flessibile, per rafforzarsi interiormente, per avere più energia ed essere calmi e centrati, anche nel lavoro con le classi più difficili. Il corso insegna ai docenti come agire senza esaurire le proprie energie, a mantenere il proprio equilibrio e a manifestare la propria professionalità ad un livello più elevato, gioioso e positivo. Per migliorare il rapporto con le classi, i colleghi e i genitori, per rendere più efficace la relazione di aiuto con i singoli studenti, per sperimentare strumenti di consapevolezza da condividere con bambini e ragazzi.

**AREE DI LAVORO:** Il ritiro si basa su un metodo di lavoro attivo, che coinvolge i docenti con laboratori, lezioni teoriche, riflessioni ed esperienze dirette rivolte allo sviluppo personale dell'insegnante, e con giochi e attività educative da riproporre in classe. La proposta del ritiro si fonda, sulla formazione profonda dell'adulto e si concentra su tre aree di sviluppo, che verranno curate in modo integrato:

**1. LA BASE DELLA CRESCITA INTERIORE** per chi educa: la meditazione, gli esercizi di ricarica energetica, la visualizzazione positiva, le attività di riflessione e condivisione guidano i partecipanti a sviluppare calma emotiva, forza interiore, positività e centratura per poter guidare gli studenti con la calma ed l'efficacia.

**2. LA COMUNICAZIONE EMPATICA:** la pratica dell'ascolto attivo, per imparare a cogliere emozioni e sentimenti e poter conoscere bambini e ragazzi in modo profondo.

**3. I LABORATORI DEL SILENZIO:** sperimenteremo tecniche di rilassamento, visualizzazione e meditazione dedicate a bambini e ragazzi, focalizzandoci sul tema della scoperta del **SILENZIO** a scuola. In particolare approfondiremo:

- Il valore delle pause e dell'ascolto tramite la meditazione;
- educare le emozioni, educare la mente: la calma e la concentrazione come frutti della meditazione Yoga;
- educazione alla convivenza e ai valori: sperimentazione di metodi per migliorare le relazioni in classe educando l'empatia, l'ascolto, la cooperazione

#### **OBIETTIVI:**

- offrire ai docenti, tramite la Meditazione, uno strumento di rafforzamento interiore, che aiuta ad agire senza stress, restando equilibrati ed efficaci anche in realtà scolastiche complesse;
- costruire opportunità di confronto su aspetti del ruolo docente spesso dimenticati, quali la calma, la centratura, l'influenza del nostro atteggiamento sugli studenti e sul clima generale della classe;
- espandere la propria efficacia didattica, le capacità relazionali e di aiuto, la propria progettualità creativa scegliendo di cambiare reazioni ed atteggiamenti consueti non efficaci ed impostandone altri più produttivi: sperimentare l'ascolto empatico degli alunni, come strumento per accogliere e prevenire il disagio;
- apprendere esercizi di consapevolezza, rilassamento e meditazione da condividere in classe, con bambini e ragazzi, per rinnovare la relazione e prevenire i problemi offrendo il giusto spazio allo sviluppo interiore degli studenti.

**COSTO:** € 190,00 con Bonus Carta del Docente o con bonifico di cui verranno comunicate le coordinate al momento dell'iscrizione.

**PER GENERARE IL BONUS:** selezionare la dicitura **"CORSI AGGIORNAMENTO ENTI ACCREDITATI /QUALIFICATI AI SENSI DELLA DIRETTIVA 170/2016"**

**ISCRIZIONE:** si effettua sulla piattaforma Sofia per coloro che hanno accesso; inoltre va compilato il modulo di iscrizione, da inviare all'indirizzo [reginafamiglini.edu@gmail.com](mailto:reginafamiglini.edu@gmail.com) insieme al bonus se disponibile, oppure solo il modulo in risposta al quale saranno inviate le modalità di pagamento del bonifico. Coloro che non possono iscriversi in piattaforma Sofia invieranno i documenti relativi all'iscrizione direttamente all'ente formativo.

**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE:** al termine delle 2 fasi in-presenza ed e-learning e a seguito del completamento di un questionario finale, i corsisti riceveranno l'attestato di frequenza.

**INFO:** cell. 329.7453084 oppure 366.5477757; [graziellafioretti.edu@gmail.com](mailto:graziellafioretti.edu@gmail.com);  
[info@vitaequilibrata.it](mailto:info@vitaequilibrata.it)

**FORMATORI:** Graziella Fioretti e Mauro Silvestro Gioia sono entrambi insegnanti di scuola e praticano costantemente la meditazione da circa 40 anni. Durante il corso metteranno a disposizione la loro vasta esperienza di integrazione della pratica meditativa e dei suoi benefici nella loro vita professionale. Sono entrambi insegnanti di Meditazione e Kriya Yoga secondo gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, su autorizzazione del "Center for Spiritual Awareness" (Lakemont, Georgia, USA) fondato da Roy Eugene Davis, diretto allievo di P. Yogananda; sono inoltre formati in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training – metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci, Kids' Workshop Centrato sul Trauma). Graziella è 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 corsi di formazione per insegnanti, educatori e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". Mauro 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. Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo accreditato MIM "Educazione Vita Equilibrata" -di cui sono co-fondatori - conducono costantemente in Italia corsi di formazione per docenti di scuola di ogni ordine e grado.

--

*Mauro Gioia*  
*Educazione Vita Equilibrata*  
*cell. 366 54 777 57*