



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO



LICEO GINNASIO STATALE "ORAZIO"

Via Alberto Savinio, 40 - 00141 – ROMA ☎ 06/121125256

C.F. 80258390584 Codice univoco UFOAOG

✉ rmpc150008@istruzione.it ✉ rmpc150008@pec.istruzione.it

Circolare n.60

Roma, 23 novembre 2023

Alle/ai docenti
Al personale ATA
Alla DSGA
Alle Famiglie

Oggetto: Benessere a scuola

Nell'ambito del progetto "Benessere a Scuola" si propone un corso di movimento bioenergetico a tutti i docenti, personale della scuola e genitori.

La Bioenergetica è un modo di comprendere se stessi tramite il lavoro corporeo e i suoi processi energetici: tale terapia mira a rilassare le contrazioni muscolari con esercizi mirati, volti ad instaurare un sano equilibrio a livello fisico ed emotivo.

Gli obiettivi sono:

- Ricercare il benessere partendo dal corpo
- Riconoscere le tensioni/ blocchi muscolari
- Sensibilizzare le sensazioni corporee interne
- Esprimere le emozioni
- Sviluppare e ampliare le proprie risorse personali
- Migliorare le proprie capacità di ascolto e di relazione
- Sviluppare una coscienza di ascolto verso sé stessi e verso gli altri

Il giorno 27 novembre p.v. ci sarà la presentazione del corso presso la palestra di Via Savinio, 40 alle ore 15:00 e gli incontri si terranno il lunedì dalle 15:00 alle 16:00 nella stessa palestra.

Per info: m.col@liceo-orazio.edu.it

La Dirigente Scolastica

Prof.ssa Maria Grazia Lancellotti

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa,
ex art. 3, co. 2, D.lgs. 39/93)*