



Liceo scientifico e liceo scientifico OSA
Scuola polo per la formazione ambito 08

Aversa, 08/01/2024

Ai genitori e agli alunni delle classi quarte
Ai docenti dei relativi Consigli di classe
Al D.s.g.a.
Al sito web/Albo elettronico d'Istituto

Comunicazione n°258

Oggetto: Presentazione progetto: **Respiro! Corso teorico- pratico di respirazione e consapevolezza.**

Si comunica a quanti in epigrafe che il giorno venerdì 12 gennaio 2024, gli studenti delle classi quarte

sez. A-B-C-D-E-F-G H-I-L-M dalle ore 10:00 alle ore 11:00

sez. -N-O-As -Bs-Cs-Ds-Es-Fs sede centrale AP-AsP-BP sede distaccata di Parete dalle ore 11:00
alle ore 12:00

parteciperanno tramite piattaforma ZOOM alla presentazione del progetto: **Respiro! Corso teorico- pratico di respirazione e consapevolezza** per ristabilire un sano rapporto con il respiro, divenendo più consapevoli di esso ai fini di poterlo utilizzare nella gestione delle emozioni, per migliorare la capacità di concentrazione nello studio e nelle performance sportive nonché per una migliore consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, **con Vittorio Gatto**, insegnante di hatha e vinyasa yoga, esperto in tecniche di respirazione, istruttore di yoga nidra e meditazione.

Si provvederà a generare il link e ad inviarlo alle classi.

Nel corso della presentazione le alunne e gli alunni riceveranno informazioni sulle attività del corso che avrà cadenza settimanale e si terrà nella sede centrale del Liceo Fermi.

Si comunica, inoltre, che il corso sarà destinato a 60 alunni delle classi in epigrafe.

L'individuazione dei partecipanti avverrà tramite sorteggio nel caso di richiesta superiore al numero indicato.

Tanto per i dovuti adempimenti.

Il Dirigente scolastico
Prof.^{ssa} Adriana Mincione

*Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi
dell'art. 3, c. 2 del Decreto Legislativo n. 39/1993*