



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE " CARLO D'ARCO - ISABELLA
D'ESTE "**

Protocollo numero: **339 / 2024**

Data registrazione: **18/01/2024**

Tipo Protocollo: **USCITA**

Documento protocollato: **corso+di+meditazione+dinamica+(SACCHI) (6).pdf**

AOO: **IIS A-E**

IPA: **istsc_mnis00900e**

Oggetto: ***Circolare interne Corso di meditazione dinamica***

Destinatario:

GENITORE ALUNNA/O

Ufficio/Assegnatario:

Affari Generali

Direttore Servizi Generali Amministrativi

Ufficio contabilità

Ufficio Didattica

Ufficio personale

Ufficio protocollo

Dirigente Scolastico

Protocollato in:

2 - CIRCOLARI INTERNE - A.S. 2023/2024

Titolo: **1 - AMMINISTRAZIONE**

Classe: **1 - Normativa e disposizioni attuative**

Sottoclasse: **- - -**

COPIA CONFORME ALL'ORIGINALE DIGITALE



**Ministero dell'Istruzione e del merito
IS "C. D'ARCO – I. D'ESTE"**

Via Tasso 1 – 46100 Mantova

LICEO D'ESTE: ☎ 0376322450 - TECNICO TECNOLOGICO D'ARCO: ☎ 0376323746

MNIS00900E – Codice univoco ufficio UF6FNX – codice fiscale 93034720206

Sito web: www.arcoeste.edu.it

E MAIL mnis00900e@istruzione.it PEC: mnis00900e@pec.istruzione.it

Oggetto : corso di "Meditazione dinamica : scollegare la mente per sentire le emozioni" (prof.ssa Sacchi)

Si comunica agli studenti e alle loro famiglie che sono aperte le iscrizioni al corso in oggetto.

Sono previsti cinque incontri, di due ore ognuno, dalle 14,15 alle 16,15 c/o l'Aula di danza della sede dell'Istituto d'Este nelle seguenti date:

venerdì 9 febbraio

venerdì 16 febbraio

giovedì 22 febbraio

venerdì 8 marzo

venerdì 22 marzo

Non è richiesta alcuna competenza particolare, solo il desiderio di **rilassarsi e stare bene con se stessi, ascoltarsi senza giudizio, connettersi al cuore/pancia staccando la mente/pensiero**. Si svolgeranno semplici esercizi con il corpo finalizzati a prendere **consapevolezza del nostro spazio personale, avere fiducia nell'altro, dare fiducia all'altro, lasciar guidare il movimento dalla musica, ascoltare le sensazioni e le emozioni, condividerle con gli occhi**; è richiesto **abbigliamento comodo – tuta e calze-**).

L'iscrizione al corso si effettua inviando una mail al seguente indirizzo:

sacchi.giulia@arcoeste.edu.it **entro il 30 gennaio 2024** o contattando direttamente la docente (anche solo per avere chiarimenti).

Il corso prevede un **numero massimo di 20 partecipanti**.

Cordialmente

Giulia Sacchi

IST. TECNICO TECNOLOGICO :
COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO
COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO – GEOTECNICO
GRAFICA E COMUNICAZIONE
TRASPORTI E LOGISTICA

LICEO SCIENZE UMANE
LICEO SCIENZE UMANE – ECONOMICO SOCIALE
LICEO MUSICALE E COREUTICO - SEZIONE MUSICALE
LICEO MUSICALE E COREUTICO - SEZIONE COREUTICA