



25 Settembre 2026

Circolare numero 029

Circolare 029/2026-2027: Percorso Introduzione allo yoga e alla meditazione_26_27

Agli alunni e alle loro famiglie Ai docenti Al sito web Oggetto: Percorso “Introduzione allo yoga e alla meditazione” Si comunica, anche per questo anno scolastico, la proposta di un percorso di “Introduzione allo yoga e alla meditazione” tenuto dal prof. Andrea Grossi.

In attesa della delibera del Collegio dei Docenti, si pensa di proporre un ciclo di lezioni teorico-pratiche, rivolte a un massimo di 15 studenti (priorità agli studenti del QUINTO ANNO) interessati a vivere un’esperienza di ascolto del proprio corpo e di osservazione della propria interiorità attraverso alcune pratiche della tradizione yogica.

Mediante esercizi di controllo della postura, del respiro e del movimento, tecniche di rilassamento e visualizzazione, gli alunni saranno invitati a percepire, in un contesto di progressivo silenzio interiore, l’emergere delle proprie potenzialità libere da condizionamenti esterni, favorendo la propria conoscenza intuitiva e creatività.

L’obiettivo del corso è quello di offrire agli studenti l’opportunità di approfondire il riconoscimento del proprio benessere psico- fisico per mezzo di strumenti che si riveleranno utili per favorire sia una gestione più armoniosa delle tensioni quotidiane, intervenendo quindi sulla riduzione dell’ansia, che sull’adozione di uno stato della mente il più possibile focalizzato e rilassato, lavorando sulla concentrazione e la presenza consapevole. Per una descrizione dettagliata del percorso si invitano gli studenti interessati a leggere la scheda del progetto in allegato.

Il corso prevede 9 incontri della durata di 1,5 ore in orario extracurricolare dalle ore 14:15 alle 15:45 presso la palestra di istituto, a partire da mercoledì 21 ottobre 2026 e secondo il seguente calendario: 1) Mercoledì 21 ottobre 2) Mercoledì 28 ottobre 3) Mercoledì 4 novembre 4) Mercoledì 11 novembre 5) Mercoledì 18 novembre 6) Mercoledì 25 novembre 7) Mercoledì 2 dicembre 8) Mercoledì 9 dicembre 9) Mercoledì 16 dicembre La partecipazione al progetto per una frequenza non inferiore al 75% delle ore totali comporterà il riconoscimento del CREDITO SCOLASTICO.

Gli alunni intenzionati ad ISCRIVERSI dovranno inviare una mail all’indirizzo andrea.grossi@liceoeinstein.it a partire da LUNEDÌ 28 settembre fino a SABATO 3 ottobre.

Ulteriori indicazioni verranno fornite via mail dal docente una volta redatta la lista dei partecipanti. Il Dirigente Scolastico Prof. Christian Montanari