



Liceo Scientifico e Liceo Musicale
Liceo Statale "A. Einstein"
Rimini

29 Novembre 2025

Circolare numero 210

Circolare 210/2025-26 - “Introduzione allo yoga e alla meditazione”

Agli alunni Alle famiglie Ai docenti Al sito web Oggetto: Percorso “Introduzione allo yoga e alla meditazione” Si comunica che **lunedì 12 gennaio 2026** nella palestra dell’istituto inizierà il corso “Introduzione allo yoga e alla meditazione”. Sarà un ciclo di 8 lezioni teorico-pratiche rivolto a un massimo di 15 studenti (priorità agli studenti del Triennio) interessati a vivere un’esperienza di ascolto del proprio corpo e di osservazione della propria interiorità attraverso alcune partecche della tradizione yogica. Mediante esercizi di controllo della postura, del respiro e del movimento, pratiche 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 conoscenza intuitiva e la creatività. L’obiettivo del corso è quello di offrire agli studenti l’opportunità di approfondire la consapevolezza 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 mentale. Si rimanda all’allegato per una descrizione dettagliata del percorso. Le 12 ore del progetto, riconosciute sia come **FORMAZIONE SCUOLA-LAVORO (ex PCTO)** che come **ORIENTAMENTO**, saranno svolte in 8 incontri della durata di 1,5 ore in orario extracurricolare tutti i **LUNEDI’** dal 12 gennaio al 2 marzo 2026 dalle ore 14.00 alle ore 15:30. Gli alunni interessati potranno iscriversi inviando una mail al prof. Andrea Grossi (andrea.grossi@liceoeinstein.it) dal giorno **3 dicembre 2025**. Il Dirigente Scolastico Prof. Christian Montanari