



Ministero dell'Istruzione e del Merito
LICEO STATALE
"ALBERT EINSTEIN"

Indirizzi:
Liceo scientifico
Liceo scientifico
opzione scienze applicate
Liceo musicale e coreutico
sezione musicale

Rimini, data e protocollo *(si veda segnatura)*
Circolare 210/2025-26

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 partecchie 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

*Documento informatico firmato digitalmente
ai sensi del D.lgs. 82/2005 CAD (Art. 45 –Valore giuridico della trasmissione),
ss.mm.ii e norme collegati*

Dirigente Scolastico: Christian Montanari
Pratica curata da: Collaboratrice del Dirigente Scolastico prof.ssa Maria Rita Giulianini

Direttore S. G. A.: Angelo Porcaro

Indirizzo: Via Agnesi 2/b - 47923 Rimini (RN)
Sito Web: www.einsteinrimini.edu.it
Codice Meccanografico: RNPS02000L

Recapito telefonico: 0541/382571
E-mail: rnps02000l@istruzione.it
Codice Fiscale: 82009530401

Fax: 0541 381636
Pec: rnps02000l@pec.istruzione.it
Codice univoco: UFB50F