



**Ai genitori degli alunni
Ai docenti
Ai coordinatori
Al personale ATA
Al sito web
E p.c. alla DSGA**

Oggetto: Avvio progetto “Ritroviamoci con lo Yoga”.

Si comunica l'avvio del progetto “**Ritroviamoci con lo Yoga**”. Il corso mira a stimolare lo sviluppo e a rafforzare la corretta e armoniosa strutturazione dello schema corpo-mente per mezzo di tecniche corporee (asana yoga), tecniche respiratorie, tecniche di rilassamento e meditazione. Tra gli obiettivi del percorso ci si propone di facilitare la gestione dello stress, coltivare la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, promuovere e rafforzare il senso di appartenenza al gruppo, nel rispetto di ogni singolo membro e del lavoro collettivo che si sta svolgendo, di favorire l'acquisizione di responsabilità individuale e sociale.

Il progetto è rivolto ai **genitori** degli alunni dell'I.C., **ai docenti e al personale ATA**. I posti disponibili sono 20, **ai genitori è riservata la precedenza.**

Per partecipare al progetto è necessario **compilare il modulo d'iscrizione allegato e fornire certificato medico per lo svolgimento di attività sportiva dilettantistica corredato di elettrocardiogramma.**

I genitori consegneranno il modulo d'iscrizione e il certificato medico ai/alle coordinatori/trici di classe/intersezione. Docenti e personale ATA consegneranno la documentazione al prof. Fabrizio Perilli, docente esperto individuato. La documentazione dovrà essere consegnata entro e non oltre **lunedì 20 marzo.**

Per lo svolgimento delle lezioni sono necessari i seguenti materiali:

- 1 tappetino antiscivolo;
- 2 coperte di lana, cotone o plaid (no pile);
- 1 cintura dell'accappatoio.

Le lezioni saranno tenute dal prof. Fabrizio Perilli, insegnante certificato di Iyengar®Yoga e si svolgeranno presso la palestra dell'istituto “V. De Fano” dalle ore 16.00 alle 17.30.

Di seguito il calendario di massima degli incontri.

MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
21 martedì	04 martedì	02 martedì	06 martedì
23 giovedì	13 giovedì	04 giovedì	08 giovedì
28 martedì	18 martedì	16 martedì	15 giovedì
	20 giovedì	23 martedì	20 martedì
	27 giovedì	25 giovedì	22 giovedì
		30 martedì	27 martedì

Prof. Fabrizio Perilli

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Zoraide Cappabianca