

ISTITUTO COMPRENSIVO FOLIGNO 2

Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

C.F.91046200548 – C.M. PGIC86000E - Tel. e Fax: 0742-350418

Email: pgic86000e@istruzione.it P.E.C.: pgic86000e@pec.istruzione.it Sito web: www.icfoligno2.it



CIRCOLARE N. 46

Foligno, 20/10/2017

Ai Genitori degli alunni
A tutto il personale
LL.SS.

OGGETTO: Corsi Mindfulness e Qi Gong.

L'Istituto Comprensivo Foligno 2 organizza, a partire da **martedì 24 ottobre 2017**, i corsi di meditazione *MINDFULNESS* e *QIGONG* presso l'ex teatro Piermarini (primo piano)

| Corso | Orari | Costo totale | |
|-------------|--------------------------------|-----------------|--|
| MINDFULNESS | dalle ore 19:15 alle ore 20:30 | € 30,00 al mese | Per gli iscritti ad entrambi i corsi il costo totale mensile è pari ad € 50,00 |
| QIGONG | dalle ore 18:00 alle ore 19:00 | € 30,00 al mese | |

Mindfulness vuol dire generare gradualmente una familiarità con gli stati positivi della mente al fine di migliorare la qualità della nostra vita. Ci sono valide ragioni per impegnarsi in questo: a livello di salute, di serenità emotiva e di rapporti sociali e relazionali. Tutto ciò non ha niente a che vedere con qualcosa di filosofico o di intellettuale, bensì risulta essere estremamente pratico nonché necessario.

Letteralmente **Qi gong** significa “lavoro (gong) sull'energia vitale (qi)”. La coltivazione della nostra energia vitale e la sua circolazione si realizza attraverso l'unione del corretto allineamento posturale, del respiro profondo e rilassato e della centratura mentale. Gli esercizi di Qi gong rendono flessibili le articolazioni, sciolgono le tensioni accumulate durante la giornata, pacificano la mente e rafforzano il sistema immunitario.

Dato che le attività si svolgono in una scuola pubblica e vista la comprovata utilità formativa, educativa e sociale delle discipline insegnate, si è concordata con l'insegnante l'applicazione di quote partecipative particolarmente vantaggiose.

I corsi sono strutturati ai sensi della L.107/2016 art.1 comma 121, pertanto la relativa spesa per i docenti, anche se appartenenti ad altre scuole, è rendicontabile nella CARTA DEL DOCENTE. L'ambito da selezionare all'interno dell'applicazione WEB è “Formazione e Aggiornamento” – “Percorsi Formativi Istituzioni Scolastiche”. Ulteriori dettagli relativi alle istruzioni operative per la carta del docente possono essere richiesti in segreteria.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Morena Castellani