

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. 98

Foligno, 21/12/2016

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 giovedì 19 gennaio 2017, i corsi di meditazione *MINDFULNESS* e *QIGONG* presso la palestra della scuola primaria di Via Piermarini 19 – Foligno

Corso	Orari	Costo totale
MINDFULNESS	dalle ore 19:15 alle ore 20:30	€.80,00 per 10 incontri
QIGONG	dalle ore 18:00 alle ore 19:00	€.30,00 al mese (€.20,00 per iscritti ad entrambi i corsi nel periodo del mindfulness)

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 richieste in segreteria.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

F.to Prof.ssa Morena Castellani

Firma autografa sostituita a mezzo stampa,
ai sensi dell'art.3, comma 2, d.lgs. n. 39/1993