



Circolare n. 206

Corsico, 13/04/2022

Agli Studenti e alle Studentesse

(pubblicare sul sito in area DOCENTI/STUDENTI/GENITORI)

Oggetto: percorso di distensione immaginativa

Si comunica che nelle prossime settimane prenderà avvio nelle **ore pomeridiane** un percorso in tre incontri per far sperimentare e apprendere la Distensione Agita, una tecnica a focalizzazione corporea il cui scopo è il **rilassamento** e la **riduzione dell'ansia**. Gli incontri avverranno in aula **ex biblioteca** di **venerdì**, dalle **15.45** alle **16.45**, nelle date del **29 aprile, 6 e 13 maggio**. Conduttrice dell'esperienza sarà la **Dott.ssa Martin**, psicologa che opera presso il nostro Liceo da anni.

Per iscriversi sarà necessario compilare il form cliccando sul seguente **link**,

<https://forms.gle/Pi8RNs4BUgvbNTzMA>

che sarà disponibile sul **registro elettronico**. Si accetteranno le prime 25 iscrizioni. L'attività potrà essere ripetuta all'inizio dell'anno scolastico 2022/2023

N.B Presentarsi muniti di **materassino/coperta/asciugamano** per potersi distendere a terra

La Referente per Educazione alla salute
Prof.ssa Vittoria Caracciolo



La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Silvia Bassi