Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto di Istruzione Superiore Statale L. Cerebotani

via G. Galilei, n. 1 - 25017 Lonato del Garda (Brescia)

email: bsis03300r@istruzione.it pec: bsis03300r@pec.istruzione.it

web: www.iislonato.edu.it tel: **030.9913355** – **030.9130420**

Circ. n. 233

Lonato d/G, 21/01/2023

A tutto il personale docente

A tutto il personale ATA

Al sito web

Oggetto: Manifestazione di interesse per Seminario teorico e pratico " La Mindfulness: uno strumento per promuovere il ben-essere a scuola " .

Si propongono due Seminari a taglio teorico e pratico sulla pratica Mindfulness come strumento per promuovere il ben-essere a scuola.

I due incontri, della durata di 2 h ciascuno, uno dedicato al personale docente e l'altro al personale Ata, si terranno in aula Magna della Sede Centrale orientativamente nella prima metà di marzo in due pomeriggi diversi.

Durante gli incontri si potrà conoscere meglio questo "strumento "della Mindfulness utile a coltivare più consapevolmente il nostro benessere emotivo, cognitivo, corporeo e dei nostri comportamenti.

A curare la formazione è la dott.ssa Pamela Cortinovis, psicologa e psicoterapeuta ACT, esperta in Mindfulness e formatrice.

La proposta formativa è gratuita.

Le manifestazioni di interesse possono essere inviate tramite il link sottostante entro il 20 febbraio

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe5NO6RtoJVbY9ihtuCe2p68PSpJbuOWcy2p3vOtH6eCChh0g/viewform?usp=share_link

Una volta pervenute le iscrizioni, seguirà con congruo anticipo, nuova comunicazione con le due date e l'orario .

Per informazioni scrivere direttamente a:

Prof.ssa Rita Carella **e-mail: carella.r@cerebotani.it**

La Dirigente scolastica
Prof. ssa Angelina Scarano
Firma autografata sostituita a mezzo stampa
ai sensi e per gli effetti dell'art. 3, c.2, D. Lgs. N. 39/1993