



**ISTITUTO STATALE COMPRENSIVO
di Scuola dell'Infanzia - di Scuola Primaria
e di Scuola Secondaria I grado
ad Indirizzo Musicale
"ANIELLO CALCARA"
MARCIANISE**



Prot. n.1545 -02/04

del 3/4/2020

**A TUTTI I DOCENTI
ALLA F.F. DSGA
AL SITO WEB**

OGGETTO: Ampliamento attività dello "Sportello di Ascolto"

VISTO il perdurare dell'emergenza da COVID-19;

CONSIDERATE le ripercussioni psicologiche connesse al cambiamento delle quotidiane abitudini determinate dall'isolamento cui tutti siamo tenuti;

Le attività dello Sportello di Ascolto tenuto dalla dott.ssa Pellegrino si ampliano adeguandosi alle nuove esigenze emerse attraverso due nuove attività: "Diretta Facebook" e "Ritrovare l'armonia con lo Yoga".

DIRETTA FACEBOOK

Su profilo dell'Istituto, rivolto a tutta l'utenza, saranno affrontate sia tematiche già esposte sul BLOG della Calcara sia tematiche nuove e saranno possibili, tramite chat, contatti diretti con la dott.ssa Pellegrino.

La diretta sarà attiva tutti i lunedì dalle 17.30 in poi a partire dal 6 aprile.

RITROVARE L'ARMONIA CON LO YOGA

Rivolto ai docenti dell'Istituto il corso sarà attivo dalle 17.30 alle 18.30 il martedì e il giovedì attraverso la piattaforma G-SUITE.

I coordinatori della scuola sec. di I grado, della sc. primaria e dell'infanzia rispettivamente prof.ssa Martedì, Trombetta e Filomena Moretta faranno pervenire l'elenco dei docenti interessati per vie brevi (mail o WhatsApp) entro le ore 9.00 di lunedì 6 aprile all'animatore digitale prof.ssa Martedì. Si allega breve descrizione dell'attività.

La Dirigente Scolastica
f.to Prof.ssa Francescaromana Boccini



**ISTITUTO STATALE COMPRENSIVO
di Scuola dell'Infanzia - di Scuola Primaria
e di Scuola Secondaria I grado
ad Indirizzo Musicale
"ANIELLO CALCARA"
MARCIANISE**



RITROVARE L'ARMONIA CON LO YOGA



Nell'articolo pubblicato sul blog della scuola ho condiviso alcune idee su come evitare di considerare il periodo dell'isolamento "tempo sprecato". Per prima cosa sarebbe utile imparare ad ascoltarci di più, a conoscerci meglio, in questo caso partendo anche dal proprio corpo.

Questo corso si propone di utilizzare lo yoga per raggiungere uno stato di benessere che migliori la qualità della nostra vita. I benefici della pratica svolta in maniera costante e corretta, coinvolgono sia il corpo che la mente. Servono tappetino e abbigliamento comodo. Il corso è per principianti ed è rivolto a tutti.

Componente fondamentale di ogni allenamento, lo yoga permette di migliorare la mentalità, la respirazione e il movimento. Lavoreremo per potenziare la forza, la stabilità, la flessibilità, ed la resistenza. Aggiungendo questa pratica alla routine quotidiana ti sentirai più in connessione con il tuo corpo, più attivo.

In particolare, combineremo posture specifiche (*asana*) con tecniche di respirazione (*pranayama*). I movimenti sono adatti ad attenuare o a prevenire i disturbi fisici e le tensioni muscolari legati ad un ritmo di vita stressante; la respirazione aiuta a raggiungere uno stato di relax e maggiore concentrazione su se stessi.

Il corso si terrà il Martedì e il Giovedì dalle 17.30 alle 18.30.

Dott.ssa Simona Pellegrino