



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



PROT.NR.2161/08 DEL 01/07/2020

MARCIANISE, 01/07/2020

**OGGETTO: "IO NON TEMO L'ISOLAMENTO"** – Verso la fase 3 – Sessione di Yoga all'aperto

La fase 3 è iniziata. Nel progetto iniziale previsto dal Governo Conte, questo momento avrebbe rappresentato il gradino conclusivo della pandemia nel nostro Paese e sarebbe stato il segnale della **completa uscita** dall'incubo che stiamo vivendo da diversi mesi.

E' importante precisare che, nonostante la situazione epidemiologica nel nostro Paese sia notevolmente migliorata nelle ultime settimane, ancora non siamo usciti dalla fase di pericolo e il virus continua a circolare. Per il momento non siamo ancora, pienamente nella fase tre, poiché la **Fase 2**, ossia quella di "convivenza con il virus", è ancora in vigore, e nonostante i risultati incoraggianti, non è possibile prevedere la sua fine.

Oggi possiamo "incontrarci" ma rimangono attive ancora diverse regole come l'obbligo del **distanziamento sociale**, di indossare la **mascherina** nei luoghi chiusi accessibili al pubblico.

L'I.C. A. Calcara, all'indomani del decreto di isolamento, ha messo in atto una serie di iniziative volte a mantenere costante, seppure virtualmente, il contatto con la propria utenza.

Come D.S. sono orgogliosa dei risultati ottenuti e assolutamente appagata professionalmente e umanamente. E' di qualche giorno fa l'incontro occasionale con una Docente della nostra scuola che, vivendo da sola, ci ha ringraziato perché l'abbiamo aiutata a superare in modo meno traumatico questo momento terribile, quasi disumano.

In particolare le lezioni di Yoga sono state molto apprezzate.

Colgo l'occasione per ringraziare la dottoressa Simona Pellegrino, persona versatile e al tempo stesso professionale e competente.

Quello che segue è un suo invito ad una classe di Yoga molto suggestiva e rilassante; un piccolo dono per le docenti che hanno apprezzato il nostro impegno nel fare scuola in modo totale e completo.

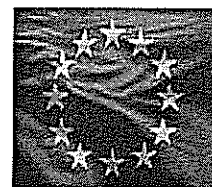
Grazie

D.S. Francescaromana Boccini





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



**BENESSERE ALL'APERTO**

E' confortante poter terminare insieme questo anno scolastico e dedicarci a un momento di riflessione condivisa.

Siete pertanto invitate a partecipare ad una classe di yoga all'aperto presso una corte riservata e silenziosa, che costituirà la cornice accogliente della nostra pratica.

Praticare all'aperto ci permette di prendere una pausa dal caos cittadino. Mentre la città corre, lo yoga ci riporta al momento presente.

I benefici sono infiniti. Il colore verde ha effetti calmanti sul sistema nervoso, il contatto con la terra riporta al concetto di radicamento, equilibrando il campo elettromagnetico del corpo, i raggi del sole, la penombra, l'aria e i suoni di piccoli volatili aiutano a ri-connettersi con la natura.

La presenza di alberi facilita la pratica di meditazione.

L'effetto calmante ed energetico di una pratica yoga all'aperto è nutriente per un benessere generale.

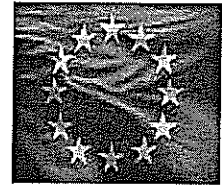
**CONSIGLI PER LA PRATICA ALL'APERTO**

- PORTARE UN TAPPETINO YOGA, E UN TELO LEGGERO PER IL RILASSAMENTO.
- UN PICCOLO CUSCINO O UN MATTONCINO PER LO YOGA
- UN FOULARD DA USARE COME COPRICAPO
- ABITI COMODI, MEGLIO SE DI TESSUTO NATURALE E TRASPIRANTE
- CELLULARE IN MODALITA' SILENZIOSO
- RITROVO 15 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELL'ATTIVITA'

La pratica dello yoga all'aperto è unificante e adatta sia a neofiti che praticanti esperti.



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



La lezione ha una durata di 60 minuti con un momento dedicato all'accoglienza e centratura prima di iniziare, tecniche per una corretta respirazione, asana, mudra, banhda e pranayama, rilassamento e meditazione. Seguirà un piccolo rinfresco vegetariano.

L'invito è venire a provare, sperimentare la pratica all'aperto e sentire se questo può aiutarci a ritrovare benessere.

Le posizioni comprendono un lavoro completo ed equilibrato della colonna vertebrale, muscoli, articolazioni, stimolano tutti i sistemi: endocrino, nervoso, circolatorio, respiratorio.

Alcune posizioni andranno evitate o adeguate. La raccomandazione è sempre quella di ascoltare il corpo, rispettarlo e mai forzarlo

La pratica individuale così come la pratica in coppia è un processo di ascolto interiore.

Non preoccupatevi di raggiungere una forma perfetta di posizioni, ma cercate un allineamento energetico,

Rispettate il vostro corpo e la vostra mente, osservate, esplorate con amore e ne sarete ricompensate.

**Non createvi aspettative sul risultato.**

La classe si terrà Giovedì 2 Luglio ore 19.30 in via Leonetti n. 14- 81100- Caserta.

Per consentire una ottimale organizzazione, le Docenti che hanno partecipato alle lezioni di Yoga virtuale sono pregate di dare la propria adesione entro le ore 20.00 di oggi (1 luglio)

Grazie

Dr. Simona Pellegrino