Prot. n. (vedi segnatura)

La Maddalena, (vedi segnatura)

A tutto il Personale Docente e ATA

Ai Genitori / Tutori legali degli alunni

Agli Studenti

Al DSGA

Al Sito Web d'Istituto / Bacheca Registro Elettronico

Circolare n. 98

Oggetto: **Calendario "Laboratorio IMPARARE A RILASSARSI - Alla scoperta del Training Autogeno di Schultz" - Avviso Regionale PROGRESSI (PR Sardegna FSE+ 2021-2027) - Linea "Aiutiamoci"–**

Si comunica che, a partire dal giorno **mercoledì 18/11/2026** prenderanno il via le attività legate al **Laboratorio IMPARARE A RILASSARSI - Alla scoperta del Training Autogeno di Schultz"**, nell'ambito all'Avviso Regionale PROGRESSI, finanziato dalla Regione Autonoma della Sardegna nell'ambito del Fondo Sociale Europeo Plus (PR Sardegna FSE+ 2021-2027) - Linea Aiutiamoci.

l laboratorio propone un percorso di conoscenza e sperimentazione del Training Autogeno di Schultz, una tecnica di rilassamento basata sulla concentrazione passiva e sull'ascolto delle sensazioni corporee, attraverso esercizi graduali che favoriscono il rilassamento psicofisico. Gli obiettivi saranno:

- favorire la conoscenza del rapporto tra corpo, emozioni e stati di tensione;
- imparare a riconoscere i segnali fisici dello stress e dell'ansia;
- sperimentare tecniche di rilassamento e respirazione consapevole;
- migliorare la capacità di concentrazione e attenzione al momento presente;
- favorire la gestione delle tensioni legate alle verifiche e alle interrogazioni;
- promuovere una maggiore consapevolezza corporea.

Si allega locandina contenente il calendario degli incontri previsti e le modalità di prenotazione.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Prof.ssa Valeria BORRIELLO

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE GIUSEPPE GARIBALDI
Via Trinità - 07024 La Maddalena (SS) - Tel. 0789 737712
Codice Ministeriale SSIS02300T – Codice Fiscale 91025220905
Email: ssis02300t@istruzione.it - PEC: ssis02300t@pec.istruzione.it

Liceo Scientifico – Via Guardia Gellone – SSPC023015 - Tel. 0789 737098
Liceo Classico – Via Guardia Gellone - SSPC023015 -Tel. 0789 737098
Liceo Linguistico – Via Guardia Gellone - SSPC023015 - Tel. 0789 737098
Liceo delle Scienze Umane – Via Regina Margherita - SSPC023015 - Tel. 0789 730055
Istituto Tecnico Trasporti e Logistica "Domenico Millelire" – Via Terralugiana - (Certificazione ISO 9001:2015) - SSTH02301T - Tel. 0789 737712
Istituto Tecnico Nautico "Domenico Millelire" (Corso Serale) – Via Terralugiana - SSTH023506 – Tel. 0789 737712

Documento informatico firmato digitalmente da VALERIA BORRIELLO ai sensi del D.Lgs 82/2005 s.m.i. e norme collegate