Protocollo 0017838/2026 del 16/1/2026

Istituto Superiore Garibaldi

Progetto di promozione del benessere psicofisico

Imparare a Rilassarsi
Alla scoperta del
Training Autogeno di Schultz

Un percorso pratico per conoscere il proprio corpo, gestire lo stress e ritrovare la calma.



A chi è rivolto?

A tutti gli studenti dell'Istituto Superiore Garibaldi che desiderano prendersi cura del proprio benessere!

Cosa possiamo fare insieme?

- Riconoscere e gestire l'ansia delle interrogazioni e delle verifiche
- Conoscere meglio il proprio corpo e le proprie emozioni
- Imparare tecniche di rilassamento e respirazione consapevole
- Favorire la concentrazione e la gestione dello stress
- Sviluppare strategie per affrontare le situazioni di tensione

Quali benefici?

- Meno stress e più serenità
- Migliore concentrazione
- Maggiore consapevolezza di sé
- Più equilibrio emotivo
- Strumenti utili anche nella vita quotidiana

Quando?

- **Mercoledì 18 novembre**
- **Mercoledì 2 dicembre**
- **Mercoledì 9 dicembre**
- **Mercoledì 16 dicembre**

dalle 16:30 alle 17:30

Dove? Presso l'Istituto Nautico

Come si svolgerà?

Incontri di gruppo con attività guidate e semplici esercizi di rilassamento, in un clima sereno e accogliente.

Gruppi di massimo 10-12 persone

Come prenotarsi?

Scrivi a:
alicefarina@hotmail.com

Prendersi una pausa... è un passo importante!