



LICEO CLASSICO STATALE "G. CARDUCCI"

Via Beroldo 9 - 20127 MILANO

Tel. 02/2847232 - Fax 02/2610154

Sito web: www.liceoclassicocarducci.gov.it; Posta elettronica: segreteria@liceocarducci.it

Posta elettronica istituzionale: mipc03000n@istruzione.it ; (PEC): mipc03000n@pec.istruzione.it

Cod.Mecc.MIPC03000N - Cod.fiscale 80126650151

CIR. n° 169, 9/1/2019

STUDENTI
GENITORI
DOCENTI

Oggetto: Palestra emotiva.

Si invitano gli studenti a partecipare al primo incontro di presentazione della "Palestra emotiva"

Lunedì 14 gennaio in *Meeting Room* alle ore 14,45

Il percorso sarà gestito dagli psicologi Adriano Gasparetti e Ilaria Veronesi dell'Associazione "L'Ombelico" e si articolerà in 6 incontri, nei quali verranno proposte delle esperienze in cui ognuno potrà imparare qualcosa di sé, e di sé in relazione agli altri.

Per ragioni organizzative, si richiede agli interessati di iscriversi all'incontro di presentazione, che non comporta vincoli di partecipazione agli incontri successivi, entro sabato 12 gennaio, compilando il modulo, disponibile anche nella sezione "Studenti/Iscrizioni attività":

[PRESENTAZIONE DELLA PALESTRA EMOTIVA 2019- ISCRIZIONI](#)

Gli incontri si svolgeranno sempre di lunedì e sempre in *Meeting Room*, dalle ore 14,45 alle 16,45 nei giorni 14, 21, 28 gennaio e 4, 11 e 18 febbraio.

Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi al prof. Giorgio Giovannetti.

Il Dirigente Scolastico
Prof. Andrea Di Mario

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi
dell'art.3, comma 2 del D.Lgs.n.39/1993

La palestra emotiva
Liceo Carducci - Associazione L'Ombelico Onlus
Anno Scolastico 2018-2019

Impegni, scadenze, aspettative, stress, emozioni, pensieri, conflitti e relazioni.

Ogni giorno attraversiamo un insieme denso di stimoli e significati che ci coinvolgono nel profondo.

Il benessere e la serenità sono intimamente connessi con una serie di dimensioni che compongono, colorano, nutrono le nostre esperienze quotidiane.

E possono determinare più o meno direttamente i nostri stati d'animo.

Il progetto "la palestra emotiva", sei incontri di tipo laboratoriale di due ore, è uno spazio che si propone di esplorare queste dimensioni, alla scoperta di sé e delle relazioni con gli altri, vissute da tutti e tutte ma attorno a cui circolano poche vaghe parole.

La partecipazione è libera, come libero è il grado di coinvolgimento offerto dalla metodologia attiva che sarà utilizzata.

Il primo incontro è aperto a tutti e sarà occasione per conoscersi, presentare il percorso e muovere i primi passi insieme.

Vi aspettiamo. Adriano, Ilaria.

Associazione L'Ombelico Onlus