



**ISTITUTO COMPRENSIVO “Vincenzo Pagani”**  
COMUNI di ALTIDONA, CAMPOFILONE, LAPEDONA, MONTERUBBIANO, MORESCO PEDASO  
Via Trento e Trieste 7 - 63825 MONTERUBBIANO (FM)  
Tel. 0734/59178 - c.f.: 81002700441 **codice univoco: UFCPSR**  
[APIC82200L@istruzione.it](mailto:APIC82200L@istruzione.it) [APIC82200L@pec.istruzione.it](mailto:APIC82200L@pec.istruzione.it) URL: [www.icpagani.edu.it](http://www.icpagani.edu.it)



CIRCOLARE N. 216

Monterubbiano, 15 giugno 2023

Ai genitori degli alunni  
I.C. “Vincenzo Pagani”

Alla bacheca digitale  
Al sito WEB

**OGGETTO : PROGETTO “IO, TU, NOI...ANCHE D’ESTATE” - MODULO “YOGA NELLA SCUOLA, YOGA NELLA VITA” - CP: 10.1.1A-FSEPON-MA-2023-24**  
**CUP: F44C23000190007**

Gentili genitori,

Vi informiamo che sta per prendere il via il progetto Progetto “Io, tu, noi...anche d'estate”, all'interno del quale è previsto un percorso per alunne ed alunni e loro familiari: “Yoga nella Scuola, Yoga nella Vita”, volto a favorire l'inclusione degli alunni e alunne, delle studentesse e degli studenti provenienti dall'Ucraina nel nuovo contesto scolastico e sociale, anche attraverso un rafforzamento delle competenze chiave, in attuazione del decreto del Ministro dell'istruzione e del merito 15 febbraio 2023, n. 25. Adesione all'iniziativa CARE. Nota 36723 del 15/03/2023-Adesione N. 1089197 Articolazione dell'adesione: 10.1.1 - Sostegno agli studenti caratterizzati da particolari fragilità,

Il percorso, mirato alla crescita personale è da considerarsi, di fatto, un ottimo strumento pedagogico per educare all'accoglienza, all'accettazione, all'attenzione verso il proprio corpo e le proprie emozioni. Abbiamo quindi il piacere di proporvi una serie di incontri di pratica Yoga, rivolti a studentesse e studenti, ad alunne ed alunni e aperto anche ai loro familiari, che si terranno presso il campeggio “Garden River” a Marina di Altidona che ha gentilmente dato la disponibilità ad accogliere questa esperienza formativa e di profonda condivisione. In caso di maltempo, le lezioni si terranno presso la scuola dell'infanzia di Altidona.

La lezione si strutturerà secondo quanto segue:

- © Fase di riscaldamento: Attraverso attività di motricità, il corpo viene messo lentamente in movimento. Le diverse Asana (posizioni) permetteranno di acquisire capacità motorie di coordinamento, equilibrio e flessibilità e capacità psichiche: lo sviluppo motorio permette, infatti, di sperimentarsi a livello emotivo, cognitivo e relazionale (percepire, riconoscere e definire le sensazioni, riconoscere i propri limiti, riconoscere il proprio corpo come comune agli altri, imparare ad ascoltarsi e ad ascoltare).

**Firmato digitalmente da ANNARITA BREGLIOZZI**

# ISTITUTO COMPRENSIVO “Vincenzo Pagani”

COMUNI di ALTIDONA, CAMPOFILONE, LAPEDONA, MONTERUBBIANO, MORESCO PEDASO

- ⊙ Mandala, mantra e storie di yoga: I bambini coloreranno i mandala con della musica dolce in sottofondo: i mantra (strumento utile a liberare la mente).  
Le storie di yoga: si tratta di brevi e divertenti storie, proposte dall'Insegnante, all'interno delle quali i partecipanti ritroveranno le posizioni di yoga praticate durante la lezioni.
- ⊙ Massaggi, meditazione e rilassamento: Semplici forme di contatto sono alla base di un sano sviluppo neurologico, endocrino, fisico e mentale. Studi compiuti hanno confermato che forme di contatto umano, dalla carezza al contatto delle spalle o all'abbraccio, sono fondamentali nello sviluppo psico-fisico-sociale.

Per le iscrizioni è necessario compilare il seguente modulo entro e non oltre il 22 giugno 2023:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUt6r8it\\_MXWcayPEJh2Fj2Y4Hn-gKunMdHwvh36d\\_RXQn1w/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUt6r8it_MXWcayPEJh2Fj2Y4Hn-gKunMdHwvh36d_RXQn1w/viewform?usp=pp_url)

Visto che sarà possibile accogliere un numero massimo di 25-30 domande complessive (compresi i genitori partecipanti), si chiede l'impegno alla frequenza.

Nel caso in cui le domande complessive (genitori e figli) fossero superiori al numero massimo consentito, verrà stilata una graduatoria sulla base dei criteri deliberati dal Consiglio di Istituto (Delibera n. 102/2022-23 del 19 maggio 2023, pubblicata sul sito istituzionale al seguente link: <https://icpagani.edu.it/pon-2/care-ucraina/>).

Per partecipare alle lezioni sarà necessario munirsi di 1 tappetino per ciascun partecipante, di borraccia e colori pastello.

Di seguito riportiamo il calendario degli incontri:

	LUNEDI' dalle 18:00 alle 20:00	MARTEDI' dalle 18:00 alle 20:00	MERCOLEDI' dalle 18:00 alle 20:00	VENERDI' dalle 18:00 alle 20:00
GIUGNO	26	27	28	30
LUGLIO	3 10	4	05 12	7
SETTEMBRE	4 11		6 13	8 15

Cordiali saluti.

La Dirigente Scolastica  
Prof.ssa Annarita Bregliozzi

*Il documento è firmato digitalmente ai sensi del D.lgs. 82/2005 s.m.i. e norme collegate e sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa.*

Firmato digitalmente da ANNARITA BREGLIOZZI