



## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "NEWTON-PERTINI"

Liceo Scientifico - Liceo Scientifico opzione Scienze Applicate - Liceo Scientifico Sportivo  
Liceo Scienze Umane opzione Economico Sociale - Liceo Linguistico  
Istituto Tecnico Meccanica e Meccatronica, Informatica, Chimica, Materiali e Biotecnologie  
Istituto Tecnico Amministrazione Finanza e Marketing - Sistemi Informativi Aziendali - Turismo  
Istituto Professionale Industria e Artigianato per il Made in Italy



Via Puccini, 27 – 35012 Camposampiero (Padova) – tel. 049.5791003 – 049.9303425  
c.f. 92127840285 – e-mail: [pdis01400q@istruzione.it](mailto:pdis01400q@istruzione.it) – [pdis01400q@pec.istruzione.it](mailto:pdis01400q@pec.istruzione.it) – [www.newtonpertini.edu.it](http://www.newtonpertini.edu.it)

Comunicato n. 22

Camposampiero, 07 Settembre 2024

Alle studentesse e agli studenti  
iscritti al corso e alle loro Famiglie  
Al personale ATA

Alla DSGA

p.c. Alle/ai docenti

### **Oggetto: Progetto SO-STARE, pratiche di respirazione, rilassamento e consapevolezza che si ispirano alla Mindfulness**

Si informa che per gli alunni iscritti, a cui è già stata inviata l'email informativa, il progetto SO-STARE si svolgerà come segue:

**Due gruppi** i giorni 12-17-19 settembre dalle ore 12:30 alle ore 14:30, i giorni 24-26 settembre e 1 ottobre dalle ore 13:30 alle ore 15:30, e nell'ultimo incontro del 3 ottobre ci sarà la possibilità di prolungare fino alle ore 16:30;

**Gli altri due gruppi** i giorni 13-16-18-20 settembre dalle ore 12:30 alle ore 14:30, i giorni 23 e 25 settembre dalle ore 13:30 alle ore 15:30, e nell'ultimo incontro del 27 settembre ci sarà la possibilità di prolungare fino alle ore 16:30.

Le aule utilizzate per gli incontri saranno la P114 e la P112. Durante gli incontri si apprenderanno varie tecniche di rilassamento e concentrazione, al fine di **ridurre l'ansia da prestazione e lo stress; favorire l'attenzione, la concentrazione e la gestione delle emozioni; acquisire maggiore equilibrio e stabilità personali; promuovere la conoscenza di sé e creare relazioni significative.** Sarà un modo leggero e divertente di porre le basi per vivere il nuovo anno scolastico con maggiore serenità e consapevolezza.

Cosa faremo?

- esercizi dinamici per lo scarico delle tensioni
- respiro consapevole
- rilassamento guidato da seduti e sdraiati
- camminata consapevole
- visualizzazione guidata
- attività creative
- condivisione in cerchio

Si suggerisce di portarsi da casa il pranzo perché il tempo dalla fine delle lezioni all'inizio del corso sarà breve. Si ricorda anche di portare al primo incontro l'autorizzazione per la partecipazione al corso, firmata da un genitore e qui allegata.

Solo nel caso in cui non si intenda confermare la propria iscrizione, si prega di comunicarlo alle docenti referenti prof.ssa Moio ([alice.moio@newtonpertini.edu.it](mailto:alice.moio@newtonpertini.edu.it)) e prof.ssa De Salvo ([mariabettina.desalvo@newtonpertini.edu.it](mailto:mariabettina.desalvo@newtonpertini.edu.it))

E' gradita l'occasione per porgere i più cordiali saluti.

La Dirigente Scolastica  
Dr.ssa Chiara Tonello

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'C. Tonello', written in a cursive style.

firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art.3 c. 2 Dlgs 39/93