



ISTITUTO COMPRESIVO A. GRAMSCI

Via Europa snc - 07045 OSSI (SS) C.F. 92071210907 – Cod. Univoco UF91PB - Tel. 079/9341167

e-mail: ssic813003@istruzione.it pec: ssic813003@pec.istruzione.it sito web: www.icantoniogramsciossi.edu.it





Ossi, 27 febbraio 2025

A tutto il personale
Docente e ATA
Alla DSGA
ATTI

Circ. n. 154

Oggetto: Invito al laboratorio "Mindfulness per il Benessere"

Gentili docenti e personale scolastico,
siamo liete di invitarvi a partecipare al laboratorio "Mindfulness per il Benessere", un'opportunità dedicata a migliorare il benessere psicofisico attraverso tecniche di rilassamento e consapevolezza.

-  Date: 19 marzo e 3 aprile 2024
-  Orario: dalle ore 17:00 alle ore 18:00
-  Luogo: verrà comunicato successivamente,
-  Docente esperta: Adele Canu

Per una migliore esperienza, si consiglia di:

- Portare un tappetino
- Indossare un abbigliamento comodo

La partecipazione è aperta a tutto il personale scolastico. Vi invitiamo a cogliere questa occasione per dedicarvi un momento di cura e consapevolezza.

Per adesioni o ulteriori informazioni, contattare le referenti.

Confidiamo nella vostra partecipazione e vi aspettiamo numerosi!

Cordiali saluti,
ADELE CANU
SARA PULINO
Funzioni Strumentali
Benessere Scolastico

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Prof.ssa Marcella Fiori

Firma autografa sostituita a mezzo stampa