



LICEO GINNASIO STATALE "G. B. BROCCHI"

Classico – Linguistico

Scientifico - Scientifico opzione Scienze applicate– Scientifico opzione Scienze applicate quadriennale

Scienze Umane – Scienze Umane opzione Economico sociale



Prot. vedi segnatrice lì, vedi segnatrice Codice CUP:B74C22000710001

Bassano del Grappa, 5 luglio 2022

**AGLI STUDENTI  
AI GENITORI  
AI DOCENTI  
DEL LICEO GINNASIO STATALE "G. B. BROCCHI"**

**Oggetto: individuazione alunne e alunni al MODULO PON "MINDFULNESS E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA" PON 10.1.1A-FDR POC-VE-2022-49 Stare insieme per stare meglio e 10.2.2A-FDRPOC-VE-2022-73 La scuola che include: competenze di base in pista!**

**MINDFULNESS E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA**

Gentili studentesse e studenti, famiglie,

Vi comunichiamo che la scuola ha partecipato all'avviso prot. 33956 del 18 maggio 2022 "Fondi Strutturali Europei – Programma Operativo Nazionale "Per la scuola, competenze e ambienti per l'apprendimento" 2014-2020, ottenendo un finanziamento pari ad euro 68.866,00 finalizzato alla realizzazione di percorsi educativi volti al potenziamento delle competenze delle studentesse e degli studenti e per la socialità e l'accoglienza.

Alcuni di questi percorsi avranno inizio nel periodo estivo con l'obiettivo di offrire alle ragazze e ai ragazzi opportunità formative e socializzanti anche in contesti diversi dall'aula scolastica.

Il modulo che viene proposto, dal titolo "MINDFULNESS E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA", è stato strutturato nella seguente modalità:

- **dal 18 al 29 luglio 2022:** tre ore al giorno per 5 giorni a settimana per 2 settimane in orario mattutino. Totale 30 ore.

**Sede di svolgimento:** Villa Angaran San Giuseppe - Bassano del Grappa (VI)

**PROGRAMMA e OBIETTIVI DEL MODULO**

Lo scopo del percorso è capire come i processi della mente, del sistema nervoso, del corpo possano trasformarsi in veri e propri "attrezzi" che possiamo imparare a gestire per raggiungere la realizzazione in tutti i campi.

Viale XI Febbraio, 65 – 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375  
e-mail: [segreteria@liceobrocchi.vi.it](mailto:segreteria@liceobrocchi.vi.it) – [vipc04000x@pec.istruzione.it](mailto:vipc04000x@pec.istruzione.it) - [www.liceobrocchi.vi.it](http://www.liceobrocchi.vi.it) –  
Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X – Cod. fatturazione elettronica UF72G6





LICEO GINNASIO STATALE "G. B. BROCCHI"

Classico – Linguistico

Scientifico - Scientifico opzione Scienze applicate– Scientifico opzione Scienze applicate quadriennale

Scienze Umane – Scienze Umane opzione Economico sociale



Ministero dell'Istruzione



UNIONE EUROPEA

Fondo sociale europeo  
Fondo europeo di sviluppo regionale

## ARGOMENTI

Cos'è la meditazione.

Come lo Yoga ci mantiene giovani.

Scoprire la nostra energia attraverso l'ascolto.

Anatomia: sistema nervoso, cos'è lo stress a livello fisiologico, come agisce la paura sul corpo e la mente, respirazione cellulare e polmonare, colonna vertebrale, riconoscere le patologie della colonna (lordosi, cifosi e scoliosi), diaframma e muscoli respiratori, sintomi psicosomatici e connessione pensieri-corpo.

Come si possono gestire i pensieri.

Mente positiva, negativa e neutrale.

I 5 elementi che ci compongono: acqua, fuoco, terra, aria, etere.

## PRATICHE

Le pratiche svolte per fare esperienza dei concetti spiegati spazieranno dalla meditazione mindfulness, Kundalini, attraverso l'uso dei suoni e dei Mantra, le pratiche Yoga, rilassamento guidato, utilizzo di bagno di suono con Gong e campane tibetane, pratica del Taichi e Qi Gong, esercizi di tecniche posturali, danza e movimento consapevole.

### 1. Destinatari

Il modulo è destinato alle **studentesse** e agli **studenti, di tutte le classi, iscritti al Liceo Ginnasio Statale "G. B. Brocchi" nell'a.s. 2021/2022.**

Tutte le attività si svolgeranno alla presenza di un esperto e di un tutor.

**La frequenza è obbligatoria.**

Considerato che i finanziamenti del Progetto sono a carico della Commissione Europea e dello Stato Italiano, **sulle famiglie non graverà alcuna spesa.**

**Si precisa che:**

- Il numero massimo di corsisti per modulo non può superare le 25 unità
- Il numero minimo di corsisti per modulo non può essere inferiore a 20.

Viale XI Febbraio, 65 – 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375  
e-mail: [segreteria@liceobrocchi.vi.it](mailto:segreteria@liceobrocchi.vi.it) - [vipc04000x@pec.istruzione.it](mailto:vipc04000x@pec.istruzione.it) - [www.liceobrocchi.vi.it](http://www.liceobrocchi.vi.it) -  
Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X – Cod. fatturazione elettronica UF72G6





LICEO GINNASIO STATALE "G. B. BROCCHI"

Classico – Linguistico

Scientifico - Scientifico opzione Scienze applicate– Scientifico opzione Scienze applicate quadriennale

Scienze Umane – Scienze Umane opzione Economico sociale



Ministero dell'Istruzione



UNIONE EUROPEA

Fondo sociale europeo  
Fondo europeo di sviluppo regionale

## 2. Requisiti di partecipazione

Al termine del progetto sarà rilasciato attestato di partecipazione valido per il credito formativo per gli alunni delle classi **II, III e IV ( I-II-III classi quadriennale).**

Nel caso di un numero di domande eccedente il massimo previsto, la selezione sarà effettuata sulla base di una graduatoria stilata assegnando una priorità sulla base dei seguenti criteri:

- bisogni formativi ed educativi individuati dal Consiglio di Classe.

## 3. Domanda di partecipazione

Gli studenti sono invitati a compilare al link di seguito indicato il modulo di iscrizione **entro e non oltre il 15 luglio 2022.**

Link al modulo di iscrizione: <https://forms.gle/pHTapU3upetZJ5Kb7>

All'interno del modulo di iscrizione è obbligatorio caricare anche la scheda anagrafica debitamente compilata e il consenso al trattamento dei dati personali, di seguito riportati.

- [SCHEDA ANAGRAFICA](#)
- [INFORMATIVA E RICHIESTA DI CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI ai sensi del Regolamento UE 2016/679](#)

## 4. Frequenza al corso

La frequenza al corso è obbligatoria. è consentito un numero massimo di ore di assenza, a qualsiasi titolo, pari al 25% del totale delle ore previste. Alunne ed alunni che supereranno tale limite saranno esclusi d'ufficio dal corso.

## 5. Verifica finale e certificazione rilasciata

Sarà rilasciato attestato **valido al fine del riconoscimento del credito formativo (classi II, III e IV - I-II-III classi quadriennale)** alle alunne e agli alunni che avranno frequentato almeno il 75% delle ore previste del corso. L'attestato sarà rilasciato direttamente dalla piattaforma MIUR.

**Si ribadisce che il finanziamento del progetto è a carico dell'amministrazione scolastica e pertanto sulle famiglie, studentesse e studenti non graverà alcuna spesa, tuttavia l'adesione al progetto comporta la frequenza obbligatoria.**

Per eventuali informazioni scrivere una mail a [segreteria@liceobrocchi.vi.it](mailto:segreteria@liceobrocchi.vi.it)

Il Dirigente Scolastico

Viale XI Febbraio, 65 – 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375  
e-mail: [segreteria@liceobrocchi.vi.it](mailto:segreteria@liceobrocchi.vi.it) – [vipc04000x@pec.istruzione.it](mailto:vipc04000x@pec.istruzione.it) – [www.liceobrocchi.vi.it](http://www.liceobrocchi.vi.it) –  
Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X – Cod. fatturazione elettronica UF72G6





## LICEO GINNASIO STATALE "G. B. BROCCHI"

Classico – Linguistico

Scientifico - Scientifico opzione Scienze applicate– Scientifico opzione Scienze applicate quadriennale

Scienze Umane – Scienze Umane opzione Economico sociale



Ministero dell'Istruzione



UNIONE EUROPEA

Fondo sociale europeo  
Fondo europeo di sviluppo regionale

Martina Polo

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

Viale XI Febbraio, 65 – 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375  
e-mail: [segreteria@liceobrocchi.vi.it](mailto:segreteria@liceobrocchi.vi.it) – [vipc04000x@pec.istruzione.it](mailto:vipc04000x@pec.istruzione.it) - [www.liceobrocchi.vi.it](http://www.liceobrocchi.vi.it) –  
Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X – Cod. fatturazione elettronica UF72G6

