



Istituto Comprensivo  
**Velletri Sud Ovest**  
Velletri (RM)

01 Marzo 2024

**Circolare numero 190**

## **Incontri Mindfulness**

Si porta a conoscenza il personale scolastico dell'iniziativa di cui all'oggetto, proposta dalla docente di Scuola dell'Infanzia di questo istituto Paola Arieti che si è formata diventando facilitatrice Mindfulness.

La **Mindfulness** è una meditazione che affonda le sue radici nella filosofia orientale e il suo significato può essere sintetizzato nella seguente definizione: prestare attenzione, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante.

Calendario appuntamenti presso la Scuola "De Rossi" **dalle 15.30 alle 16.30.**

04.03.2024

15.03.2024

18.03.2024

25.03.2024

A tal proposito si chiede di compilare il modulo per esprimere o meno il proprio interesse all'iniziativa.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc\\_DVmL1C62Ys2jT0hfUII\\_sN2efMKDcLQEf0pOKDOW7eC\\_Tw/vi](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc_DVmL1C62Ys2jT0hfUII_sN2efMKDcLQEf0pOKDOW7eC_Tw/vi)

Le richieste, per motivi di spazio, verranno accolte in ordine di iscrizione.

Si precisa che gli incontri non costituiscono un corso di formazione né un percorso psicologico ma nascono unicamente dal desiderio di condividere un'esperienza che può avere ricadute positive anche in ambito educativo.