



Unione Europea



Repubblica Italiana



Regione Siciliana

Istituto Omnicomprensivo “Pestalozzi”

Scuola dell’Infanzia – Scuola Primaria

Scuola Secondaria di Primo Grado a indirizzo musicale

Scuola Secondaria di Secondo Grado a indirizzo Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera

Corso serale di Istruzione degli Adulti a indirizzo Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera

Viale Seneca - Villaggio Sant’Agata Zona A 95121 Catania - Tel. 095454566 – Fax 095260625

email: ctic86200l@istruzione.it - pec: ctic86200l@pec.istruzione.it

Sito web: <http://www.iopestalozzi.edu.it/>

Circolare n. 263

Catania, 16 febbraio 2023

Ai Docenti, ai Genitori e agli Studenti

1 A – 1 B – 2 A

3 Eno – 3 Acc- - 4 Art. – 5 Art.

IPSEOA

Al DSGA e al Personale ATA

Bacheca di Argo

Sito Web

Oggetto: Progetto “Mindfulness” in lingua inglese – Base NAS Sigonella

Nell’ambito dei progetti di volontariato linguistico-interculturale della base americana NAS Sigonella, l’Ufficio Relazioni Esterne della base propone martedì 21 febbraio 2023, a partire dalle ore 11.30, un incontro CLIL in lingua inglese denominato "Mindfulness". Relatore dell’incontro sarà il dott. Richard Graves, ex-cappellano dell’Esercito USA che si trova attualmente in servizio presso il Reparto dei Cappellani militari della base NAS Sigonella americana in veste di “counselor” del programma CREDO ovvero di consulente che si occupa del benessere e del miglioramento della qualità della vita dei militari americani e delle loro famiglie. Il programma CREDO consiste infatti nell’attività di “fitness spirituale” ovvero di far ritrovare equilibrio e calma alle persone grazie alla “mindfulness”, una pratica incentrata su due concetti fondamentali, consapevolezza e concentrazione, che vengono ottenute anche grazie a delle semplici tecniche di meditazione in stile buddhista.

Il relatore statunitense sarà accompagnato dal Responsabile Relazioni Esterne della NAS americana dott. Alberto Lunetta.

Graves illustrerà agli studenti come gestire e superare lo stress tramite una dimostrazione pratica dell'efficacia della meditazione di consapevolezza, appunto la mindfulness, nel regolare le emozioni e scacciare quelle negative dovute spesso al vivere "sempre di corsa" al quale siamo purtroppo abituati.

Si tratta di un training che è stato sperimentato sui Marines negli USA con risultati eccellenti. I ricercatori della Scuola di Medicina dell'Università della California e del Centro di ricerca sanitaria della Marina USA si sono infatti accorti che la combinazione di pratiche di mindfulness ed esercizi volti a sviluppare la consapevolezza del proprio corpo, riuscivano ad alleviare lo stress derivante dal combattimento, aumentare la resilienza, contenere il disturbo post traumatico da stress nonché curare insonnia e ansia. Una tecnica semplice alla portata di tutti.

Le classi coinvolte verranno condotte in Auditorium alle 11.20 dai docenti della IV ora, e al termine delle attività (intorno alle ore 13.00) verranno riaccompagnati nelle rispettive aule dai docenti della VI ora, onde riprendere le lezioni.

Il Dirigente Scolastico

Prof.ssa Elena Di Blasi

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, c. 2 del D. Lgs. n. 39/1993