



## ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "FILIPPO SANTAGATA"

Via E. Fermi, 81030 Gricignano di Aversa (CE)  
Tel/Fax 081 5028137 - Fax 081 5028980  
C.F. 90035490615 - Cod. Mecc. CEIC8AH008  
E-mail ceic8ah008@istruzione.it  
pec: ceic8ah008@pec.istruzione.it  
Sito Web: [www.icgricignanodiaversa.edu.it](http://www.icgricignanodiaversa.edu.it)



Ai docenti  
della scuola primaria e secondaria di 1° grado  
I.C. "F. Santagata"  
Loro sedi  
Alla DSGA  
Atti e Sito web

**Oggetto: MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION.-Presentazione del programma MBSR**

Le SS.LL. in indirizzo sono invitate a partecipare il **giorno 8 Febbraio 2023 alle ore 15.00** presso la scuola primaria F. Santagata alla presentazione del programma MBSR **MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION** un percorso di 8 incontri per approfondire la Mindfulness, l'esperienza che sta rivoluzionando la conoscenza emotiva attraverso la meditazione con benefici sia nei contesti lavorativi che come strumento per indagare l'arte di vivere.

Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) significa capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente.

La prospettiva della Mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza; è un modo per entrare in contatto con la percezione di ciò che accade dentro e fuori di noi e per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando e coltivando una capacità di osservazione che dona all'individuo possibilità spesso inesplorate.

L'addestramento alla presenza mentale significa imparare ad entrare e a dimorare, attraverso l'apprendimento e la sperimentazione di alcune semplici tecniche, in uno stato di vigile osservazione e consapevolezza, imparando anche a portare queste qualità in ogni aspetto della propria vita quotidiana: un metodo sistematico per gestire stress, disagi e malattie, ma anche per rispondere efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno, con potenzialità che vanno ben oltre i vantaggi evidenziati.

Si confida nella partecipazione di tutti i docenti.

N.B. I docenti di scuola primaria il **giorno 6 Febbraio** non svolgeranno programmazione didattica settimanale

Il Dirigente Scolastico

Dott.ssa Loredana Russo