

## Comunicazione 1 Referente Corso MINDFULNESS/YOGA

Ai Docenti

**OGGETTO: adesione al “Corso di MINDFULNESS/YOGA”**

La Mindfulness è la pratica del prestare attenzione che ci aiuta a vivere consapevolmente il presente.

“Il vostro corpo è l’arpa dell’anima e sta a voi trarne dolce musica oppure suoni confusi.”  
(Kahlil Gibran)

In seguito all’approvazione del corso Corso di MINDFULNESS/yoga nel collegio docenti del 14/10/2022 sono aperte le iscrizioni per i docenti interessati. Il corso si terrà on line mediante la classroom apposita per un ora a settimana per la durata di 10 incontri, o il martedì o il giovedì dalle ore 17:15 alle 18:15.

Per chi fosse interessato inviare adesione non oltre il 26 novembre 2022 mediante il seguente modulo google: <https://gat.to/mn9z8> accedendo dall’account istituzionale del Margherita di Savoia.

Referente Corso MINDFULNESS/YOGA  
Prof.ssa Maria Grazia Lo Iacono