



Liceo Statale "Primo Levi"
Scientifico e Classico - via Martiri di Cefalonia 46, 20097 - San Donato Milanese
Linguistico - via Trieste 48, 20098 - San Giuliano Milanese
Sede: Via Martiri di Cefalonia 46, 20097 - San Donato Milanese (MI)
tel: 0255691211-225 fax: 025271789 sito web: levi.edu.it
mail: MIPS11000C@istruzione.it PEC: MIPS11000C@pec.istruzione.it
Cod. Sede: MIPS11000C - Cod. Linguistico: MIPS11002E CF: 80126050154 CUF: UF1K10

Circ. 250

San Donato Mil.se, 25 febbraio 2025

DSGA
Ai docenti
Agli studenti
Ai genitori
Personale ATA
Sito Web

Oggetto: Avvio iscrizioni studenti corso YOGA

Esperto: prof. Marco LUCIANO

Tutor: prof.ssa Cinzia D'ARIANO

Lo yoga è un percorso, una via verso la realizzazione di sé, un viaggio verso l'armonia e l'equilibrio con se stessi, con gli altri e con il pianeta.

Lo yoga aiuta i giovani a prendere coscienza delle proprie potenzialità tramite l'osservazione di sé, conducendo ad una maggiore stabilità emotiva.

Lo scopo dell'insegnamento dello yoga agli adolescenti è quello di armonizzare lo sviluppo della loro intera personalità attraverso asana (posizioni), pranayama (controllo del respiro), rilassamento e dharana (concentrazione).

Lo Yoga rispetta e valorizza la diversità e l'unicità dell'individuo: gli asana sono forme che si manifestano in ogni corpo in modo diverso. La scoperta dei propri limiti mentali e fisici diventa una via verso la conoscenza di sé.

Lo Yoga insegna a ricercare la propria autenticità piuttosto che ambire alla perfezione.

L'iniziativa è rivolta a studenti del triennio (max. 20).

DURATA DEL LABORATORIO: 30 ore. La partecipazione sarà riconosciuta come PCTO per un totale di 20 ore.

CALENDARIO INCONTRI:

martedì 11 marzo

venerdì 21 marzo

martedì 25 marzo

martedì 1 aprile

mercoledì 9 aprile

mercoledì 16 aprile

martedì 6 maggio

mercoledì 14 maggio

martedì 20 maggio

martedì 27 maggio
venerdì 30 maggio
martedì 3 giugno

ISCRIZIONE: compilare il seguente [modulo](#) in tutte le sue parti entro venerdì 28 febbraio 2025.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
prof.ssa Paola Fabiana Cagnazzo
(Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. n. 39/1993)