



## **CIRCOLARE N. 396**

|                |                                                                                                                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data</b>    | <b>28 APRILE 2026</b>                                                                                                                                                           |
| <b>A</b>       | <b>DOCENTI, STUDENTI FAMIGLIE CLASSE <u>3<sup>^</sup>/4<sup>^</sup>As e 5<sup>^</sup>As</u></b><br><b>DIRETTORE SS.GG.AA.</b><br><b>PERSONALE ATA</b><br><b>SITO WEB SCUOLA</b> |
| <b>Oggetto</b> | <b>Iniziativa 'respirazione consapevole'</b>                                                                                                                                    |

Si comunica che le classi in indirizzo, secondo il calendario a seguire, saranno coinvolte nell'iniziativa in oggetto. Ogni incontro, che ha la durata di un'ora, sarà tenuto dall'assistente educativa scolastica Rita Spreafico.

Giovedì 07/05/2026

h 18.25 3<sup>^</sup>/4<sup>^</sup>As aula 4

h 20.25 5<sup>^</sup>As aula 2

Giovedì 21/05/2026

h 18.25 3<sup>^</sup>/4<sup>^</sup>As aula 4

h 20.25 5<sup>^</sup>As aula 2

L'iniziativa fornisce agli studenti un metodo per praticare quotidianamente da soli la "respirazione consapevole", riconosciuta scientificamente come strumento efficace e valido per la gestione delle emozioni e degli stati d'ansia.

Il Dirigente Scolastico

Prof. Daniele Zangheri

(Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 del D.lgs. 39/93)

DZ/mfm