

Torino, 13 Maggio 2020
Circ. n.263/D-ST-ATA

Alle Docenti
Agli/Alle Studenti/esse
Al Personale ATA

OGGETTO: Mind the breath - Attività del progetto "SALUTE E BENESSERE 2019/20"

Il progetto

Mind the breath

"prevenire e contenere l'ansia da prestazione con lezioni di Yoga, imparare a calmare la mente, a concentrarsi prima di un esame e a controllare le manifestazioni emotive in periodi di stress"

indirizzato alle classi quinte dell'Istituto, è stato rimodulato per renderlo realizzabile in modalità didattica a distanza.

La docente di Yoga ha prodotto un video con esercitazioni sulla postura e sulla respirazione che sarà messo a disposizione dei docenti di Scienze motorie, affinché possano condividerlo con gli studenti e utilizzarlo per un'introduzione alla pratica dello Yoga.

Il progetto, originariamente pensato per le classi quinte, può essere esteso in questa modalità anche alle altre classi dell'Istituto, ove lo si ritenga utile.

Gli studenti e le studentesse che lo vorranno, inoltre, potranno scaricare gratuitamente l'app preparata dalla Bihar School di Yoga in India, dove vengono proposti semplici esercizi, orientati ad alleviare la tensione fisica ed emotiva e a fronteggiare lo stress correlato agli effetti dell'emergenza sanitaria.

L'app è scaricabile ai seguenti link:

per dispositivi Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.biharyoga.android.ffh>

per dispositivi IOS

<https://apps.apple.com/us/app/for-frontline-heros/id1508949961>

Le F. S. al PTOF area Salute e Ambiente
F.to Prof.ssa Nicoletta SALATI
F.to Prof.ssa Laura VARETTO

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Anna Rosaria TOMA