



Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per il LAZIO

LICEO SCIENTIFICO STATALE "LOUIS PASTEUR"

Via G. Barellai, 130 - 00135 ROMA ☎ 06121123440-063386628 📠 0630602920

Distretto 27 – Ambito 8 - Cod. Fisc. 80218970582 – Cod. Mecc. RMPS26000V

rmips26000v@istruzione.it pec: rmips26000v@pec.istruzione.it

web: www.liceopasteur.edu.it

CIRCOLARE n.144

del 16/11/2022

AI DOCENTI

Sede

AGLI STUDENTI

Sede

AI GENITORI

ALLA DSGA

Sede

OGGETTO: Laboratorio BENESSERE

A partire da giovedì 24 novembre dalle ore 14:15 alle ore 15:30, padiglione 2 aula n.2, inizierà il Laboratorio BENESSERE “sto 'na C.R.E.M.A.” rivolto a tutti/e gli/le studenti/esse:

- Comunicazione;
- Rilassamento;
- Energia;
- Movimento;
- Alimentazione;

Si imparerà a:

Comunicare in modo efficace per migliorare le proprie relazioni;

Rilassarsi con delle tecniche di rilassamento per affrontare meglio stress e ansia;

Energia, si imparerà a gestirla per sentirsi meglio;

Movimento si imparerà a elaborare schede di allenamento in autonomia;

Alimentazione si imparerà che mangiare con gusto e in modo sano si può!

I Consigli di classe potranno attribuire credito scolastico per la partecipazione a questo laboratorio per il quale non sono previsti costi a carico degli studenti.

Le richieste di iscrizioni possono essere inviate al seguente indirizzo e-mail:

mariacristina.silvestri@liceopasteur.edu.it

La Referente del Progetto
Prof.ssa Maria Cristina Silvestri

Il Dirigente Scolastico
Prof. Francesco Gasbarri

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi e per gli effetti dell'art. 3, c. 2 D.Lgs n. 39/93