



Circolare Studenti n. 192

Oggetto: Seconda edizione Progetto Dimora: Mindfulness a scuola – Calendario e iscrizioni – con allegato

Si comunica quanto ricevuto dalle Prof.sse Calcò e Dicandia.

Dopo i positivi riscontri dello scorso anno scolastico, **il 18 marzo p.v.** si avvierà la seconda edizione del *Progetto Dimora: Mindfulness a scuola*, un percorso dedicato al benessere e alla crescita personale degli studenti.

Il progetto mira a supportare gli studenti a dimorare in sé stessi e nel mondo, attraverso attività che stimolano la consapevolezza e la crescita personale, la costruzione di relazioni autentiche, la concentrazione, la comunicazione e la creatività.

Il metodo integra il framework CASEL per l'apprendimento socio-emotivo, tecniche di mindfulness, principi della comunicazione non violenta e strumenti dell'educazione non formale, favorendo un apprendimento radicato nell'esperienza.

Il corso è aperto alle alunne e agli alunni di tutte le Classi.

Gli incontri, guidati dalle docenti responsabili e appositamente formate Prof.ssa Valentina Calcò e Prof.ssa Valentina Dicandia, consisteranno in attività in aula e all'aperto. Si prevede anche, se sarà possibile, un'uscita sul territorio.

Il percorso è articolato in sei incontri, che si terranno il mercoledì pomeriggio, dalle ore 13:40 alle ore 15:40, secondo il seguente calendario:

1. 18 marzo
2. 25 marzo
3. 8 aprile
4. 15 aprile
5. 22 aprile
6. 29 aprile

Il numero massimo di partecipanti è fissato a 18 studenti. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo. Ai fini dell'efficacia del percorso, si richiede una continuità regolare nella frequenza.

Gli studenti che desiderano partecipare possono iscriversi **entro venerdì 13 marzo p.v.** tramite il modulo online, accessibile con l'account istituzionale al seguente link: <https://forms.gle/7CHPcNYRwsRkb9XF8>.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare le docenti responsabili.

Caluso, 10/03/2026

Il Dirigente Scolastico
Katia MILANO

(firma autografa sostituita a mezzo stampa,
ai sensi dell'art. 3, c. 2, del D. Lgs. n. 39/1993)