



**Ministero dell'Istruzione e del Merito**  
ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI MONTEBELLO VICENTINO  
Via G. Gentile, 7 - 36054 - MONTEBELLO VIC.NO – (VI)  
Tel. 0444/649086 - e-mail: [viic856003@istruzione.it](mailto:viic856003@istruzione.it) – PEC: [viic856003@pec.istruzione.it](mailto:viic856003@pec.istruzione.it)  
Codice meccanografico VIIC856003 - Codice Fiscale 80016310247  
Codice Univoco Ufficio UFVQ35 – Codice IPA istsc\_viic856003 – Codice AOO ARIRBTL

Circolare n. 294

Montebello Vic.no, 16 marzo 2023

Agli alunni  
della Scuola Secondaria di Gambellara  
Ai loro genitori  
Ai DSGA  
Ai collaboratori scolastici

e p.c. Ai docenti

**OGGETTO: Progetto “Yoga Educativo” – Incontri in orario extracurricolare per gli alunni della Scuola Secondaria di Gambellara**

Si comunica che presso la Scuola Secondaria di Gambellara si terranno 6 incontri di yoga – ciascuno di 1 ora e 30 minuti, come da calendario sottostante – rivolti agli alunni di tutte le classi della suddetta scuola e condotti dalla prof.ssa Noemi Sartori, docente del nostro Istituto; tali incontri verranno effettuati in orario extrascolastico e saranno gratuiti e ad adesione facoltativa.

Si precisa che l'attività sarà svolta seguendo il metodo dello Yoga Educativo, che nasce da un'esperienza decennale all'interno di scuole di ogni ordine e grado, ed è ufficialmente riconosciuto dal MIM.

Gli obiettivi fondamentali che il progetto intende far conseguire ai partecipanti sono i seguenti:

- riconoscere le proprie emozioni per migliorare le relazioni;
- acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo, del proprio respiro, del proprio stato d'animo e dei propri talenti personali per approfondire la conoscenza di sé;
- allenare il pensiero divergente per promuovere la creatività;
- vivere esperienze di cooperazione, collaborazione e ascolto dell'altro per migliorare le capacità di interazione con il gruppo;
- sperimentare tecniche di rilassamento per entrare in contatto con le proprie risorse interiori;
- rendere flessibile e rafforzare il fisico per un'armoniosa crescita;
- aumentare i tempi di attenzione e concentrazione per seguire con maggiore efficacia il percorso scolastico;
- sviluppare l'autocontrollo, il rispetto, la gentilezza, l'empatia, la collaborazione e la condivisione con gli altri.

Ciascun incontro si svolgerà seguendo le fasi sotto riportate:

1. cerchio di apertura, per stimolare l'impegno nel presente;
2. gioco dinamico, per sciogliere le tensioni e attivare il movimento;
3. esercizi di respiro, per creare una condizione di stabilità interna e contatto con se stessi;
4. visualizzazione guidata, per educare all'ascolto e stimolare la creatività attraverso il rilassamento;
5. *asana*: posizioni dello yoga eseguite singolarmente e in coppia per permettere un contatto gioioso e consapevole con se stessi e con gli altri;
6. gioco di contatto, per stimolare la collaborazione e prendersi cura dell'altro;
7. cerchio di chiusura, con condivisione delle emozioni che l'attività ha suscitato per concludere l'esperienza.

Per lo svolgimento delle attività previste, che avranno luogo nella palestra della Scuola Secondaria di Gambellara, è necessario che i partecipanti indossino un abbigliamento comodo/sportivo e calzini antiscivolo.

Si riporta di seguito il calendario degli incontri:

DATA	ORARIO
Mercoledì 29/03/2023	14.30-16.00
Mercoledì 05/04/2023	14.30-16.00
Mercoledì 12/04/2023	14.30-16.00
Mercoledì 19/04/2023	14.30-16.00
Mercoledì 03/05/2023	14.30-16.00
Mercoledì 10/05/2023	14.30-16.00

Risulta fondamentale fornire qualche precisazione di carattere organizzativo.

Nei giorni in cui si terranno gli incontri di Yoga Educativo, una volta terminate le lezioni curricolari i partecipanti potranno fermarsi direttamente a scuola e lì consumare il pasto portato da casa. Dal termine delle lezioni regolari (ore 14.00) all'inizio dell'attività extracurricolare (ore 14.30) la sorveglianza sarà garantita dal personale collaboratore scolastico.

I partecipanti che, invece, non si fermeranno a scuola per la pausa pranzo dovranno ritornare per l'incontro pomeridiano con la massima puntualità (è auspicabile che il rientro a scuola avvenga almeno 5 minuti prima dell'inizio dell'attività).

L'uscita degli alunni da scuola al termine di ciascun incontro avverrà esattamente come alla conclusione delle lezioni curricolari: gli allievi provvisti di autorizzazione all'uscita autonoma (già depositata in segreteria) potranno lasciare da soli l'edificio scolastico; gli alunni sprovvisti della suddetta autorizzazione dovranno essere prelevati da scuola da un genitore o da una persona delegata (si raccomanda fin d'ora la massima puntualità nel ritiro dei minori al termine dell'attività).

Si fa presente che non è previsto il servizio del trasporto comunale.

Per ragioni connesse agli obblighi di vigilanza, si richiede che, qualora un alunno abbia l'esigenza di non partecipare a un incontro, la famiglia comunichi preventivamente l'impedimento tramite il libretto personale (sezione "Comunicazioni scuola-famiglia"). L'eventuale assenza non segnalata in via preventiva va motivata il prima possibile, sempre mediante il libretto personale.

Per aderire all'iniziativa in oggetto dovrà essere compilato e sottoscritto da un genitore il tagliando allegato, che andrà poi consegnato alla prof.ssa Sartori **entro e non oltre giovedì 23 marzo**.

La prof.ssa Sartori avrà cura di indicare sui tagliandi ricevuti il giorno e l'ora di ricezione: ciò al fine di stabilire l'ordine di consegna dei tagliandi.

Si precisa che gli incontri saranno effettuati soltanto se aderiranno all'iniziativa almeno 12 alunni; per motivi organizzativi e di gestione del gruppo, potranno partecipare al massimo 20 allievi (le iscrizioni saranno accolte fino all'esaurimento dei posti disponibili). L'accoglimento o meno della domanda di iscrizione sarà comunicato tramite avviso personale nella sezione *Bacheca* del Registro elettronico; di tale avviso i genitori dovranno accusare ricevuta mediante il tasto "Conferma per accettazione".

L'occasione è gradita per porgere cordiali saluti.

Il Dirigente Scolastico  
Dott.ssa Avv. Gigliola Tadiello  
Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art.3, comma 2, D.Lgs. n. 39/1993

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_, genitore dell'alunno/a \_\_\_\_\_, frequentante la classe \_\_\_\_ sez. \_\_\_\_ della Scuola Secondaria di Gambellara,

DICHIARA

di aver letto integralmente la circolare n. 294 del 16/03/2023, avente ad oggetto *Progetto "Yoga Educativo" – Incontri in orario extracurricolare per gli alunni della Scuola Secondaria di Gambellara*, e di

ACCETTARE

tutte le disposizioni in essa contenute.

Concordando con lo spirito e con le finalità dell'iniziativa,

CHIEDE

che il/la proprio/a figlio/a possa partecipare agli incontri di Yoga Educativo, consapevole che gli incontri stessi si svolgeranno soltanto qualora sia raggiunto il numero minimo di adesioni e che l'accettazione della domanda di iscrizione avverrà solamente se ci saranno ancora posti disponibili.

Data \_\_\_\_\_

Firma\* \_\_\_\_\_

\* Il/La sottoscritto/a, consapevole delle conseguenze amministrative e penali per chi rilasci dichiarazioni non corrispondenti a verità, ai sensi del DPR 445/2000, dichiara di avere effettuato la scelta/richiesta in osservanza delle disposizioni sulla responsabilità genitoriale di cui agli artt. 316, 337 ter e 337 quater c.c., che richiedono il consenso di entrambi i genitori.