



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
D.G. per gli Affari Internazionali - Ufficio IV  
Programmazione e gestione dei fondi strutturali europei  
e nazionali per lo sviluppo e la coesione sociale



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI  
2007-2013  
COMPETENZE PER LO SVILUPPO (FSE)

## Liceo Statale "V. De Caprariis"

Via V. De Caprariis, 1 - 83042 Atripalda (AV) - Tel. 0825-1643464 Fax 0825-1643462  
Sede Ass. di Altavilla Irp (AV) Via Immacolata, 83011 - Tel./Fax 0825991338 - Sede Ass. di Solofra (AV), Via Melito, 1 - 83029 - Tel./Fax 0825532450  
e-mail: [avps06000b@istruzione.it](mailto:avps06000b@istruzione.it) - [avps06000b@pec.istruzione.it](mailto:avps06000b@pec.istruzione.it)  
sito web: [www.scientificoatripalda.gov.it](http://www.scientificoatripalda.gov.it)  
C.F. 92003550644

Prot. 230

Atripalda, 26 settembre 2016

Agli Atti

AI DOCENTI  
AGLI ALUNNI ED ALLE FAMIGLIE

OGGETTO: Progetto POF "Yoga: una opportunità per scoprirsi".

Come deliberato in sede di Collegio dei Docenti è previsto, nell'ambito del progetto POF "Yoga: una opportunità per scoprirsi" di cui è referente le Prof.ssa Rosanna Benevento, un corso gratuito di Yoga aperto a tutti gli alunni della scuola ed, a richiesta, a tutti i docenti.

Le lezioni saranno tenute da un maestro di Yoga di comprovata esperienza e coordinate dalla Prof.ssa Benevento.

Il corso si propone di fornire, oltre alle conoscenze di base della pratica dello Yoga per il raggiungimento del benessere psico-fisico, anche conoscenze sulle tecniche di rilassamento e di concentrazione ed elementi di medicina ayurvedica. Ciò per imparare a conoscere se stessi, sia dal punto di vista fisico che psichico, e quindi sfruttare al meglio le proprie potenzialità.

Il corso sarà articolato in una serie di lezioni settimanali della durata di 1 ora e trenta minuti ciascuna, che si terranno ogni giovedì,

**DALLE ORE 14:00 ALLE ORE 15:30**

**nella palestra della sede centrale di Atripalda, a partire da**

**GIOVEDI' 13 OTTOBRE 2016**

**per la durata di circa 20 ore di lezione.**

Gli alunni che intendono partecipare al corso devono ricordare quanto segue:

- Munirsi di un tappetino o un asciugamano personale per le "asana" (posizioni) a terra;
- Utilizzare un abbigliamento estremamente comodo (tute da ginnastica, pantaloni e maglie larghe e confortevoli ecc.)
- Utilizzare calzettoni comodi e possibilmente antiscivolo ( la pratica si svolge senza scarpe o anche meglio a piedi nudi);
- Informare immediatamente l'esperto esterno che terrà il corso di eventuali patologie già presenti o che si presentino successivamente all'inizio del corso, ai fini di programmare le giuste attività, se compatibili con lo stato di salute;
- Seguire scrupolosamente tutte le indicazioni del docente del corso.

Inoltre gli alunni dovranno consegnare, prima dell'inizio del corso, l'autorizzazione scritta dei genitori, secondo il modello prestampato disponibile presso la Prof. ssa Benevento.

Per programmare opportunamente le attività, gli alunni interessati sono pregati di far pervenire l'adesione al corso e l'autorizzazione dei genitori alla Prof.ssa Benevento, entro e non oltre

**MERCOLEDI' 12 OTTOBRE 2015.**

**Data l'alta valenza dell'iniziativa per le sue sicure ricadute sul benessere psico-fisiche degli alunni, si raccomanda una frequenza costante e motivata alle attività. Solo così si potranno effettivamente costatare i benefici che tale pratica millenaria apporta al fisico ed alla mente.**

Considerato poi che l'attività è stata approvata dal Collegio Docenti quale ampliamento dell'Offerta Formativa (delibera n. 25 del 13 settembre 2016), **si pregano tutti i docenti di agevolare la partecipazione degli alunni al progetto pomeridiano**, prendendo in considerazione l'ipotesi di non programmare interrogazioni per il giorno successivo per gli alunni partecipanti al corso.

**Per gli alunni delle classi del triennio l'attività (se frequentata per almeno i  $\frac{3}{4}$  della sua durata) sarà riconosciuta dal consiglio di classe quale ampliamento dell'offerta formativa ai fini dell'attribuzione del credito scolastico.**



IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
*Prof.ssa Maria Berardino*

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Berardino", written over the printed name of the school principal.