



# Liceo Statale “Ettore MAJORANA”

Scientifico, Linguistico, Scientifico opzione Scienze Applicate  
Via Ratti, 88 - 20017 RHO (MI) tel. 029302358  
Codice ministeriale MIPS120003 – Codice fiscale 93527280155  
Sito web [www.liceomajoranarho.edu.it](http://www.liceomajoranarho.edu.it) [mips120003@istruzione.it](mailto:mips120003@istruzione.it)  
PEC: [mips120003@pec.istruzione.it](mailto:mips120003@pec.istruzione.it)



Rho, 20 ottobre 2022

**Agli Studenti  
Alle Famiglie degli Studenti  
Ai Docenti  
Al DSGA  
Al personale ATA  
Al Sito**

## **Circolare n. 91**

### **Oggetto: Corso di meditazione e tecniche di rilassamento**

Si comunica che il giorno 24 Ottobre dalle ore 14,45 alle 15,45 avrà inizio il corso di meditazione e tecniche di rilassamento nell'aula A6 che si svolgerà con frequenza settimanale.

Il corso è rivolto a tutti gli studenti e ai docenti del Liceo.

La partecipazione è gratuita e libera.

**Obiettivi:** ottenere attraverso la pratica meditativa una maggiore consapevolezza dei propri processi mentali e della relazione mente-corpo.

Ottenere miglioramenti nella capacità di concentrazione nello studio personale.

Migliorare i rapporti con gli altri e con se stessi nella vita scolastica e quotidiana.

Conoscere le tradizioni meditative, culturali e religiose dell'India.

Gli Studenti interessati possono compilare il modulo di adesione al link seguente:

<https://forms.gle/zsQpZCbz5KeknicV7>

Il Docente responsabile è il prof. Luca Torti.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**Dott.ssa Elisa Iacazio**  
*(Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art.3, c. 2 del D.lgs. n. 39/93)*