Titolo del progetto: SALUTE E BENESSERE
Codice Progetto: 10.1.1A-FSEPON-PI2021-74
Modulo:m Camminare e Meditare
CUP: F59J21002800006
ANNUALITA' 2020/2021

La scuola aderisce al cosiddetto "Piano scuola estate" con la "realizzazione di percorsi educativi volti al potenziamento delle competenze e per l'aggregazione e la socializzazione delle studentesse e degli studenti nell'emergenza Covid-19".

A seguire alcune proposte del nostro Istituto a cui è possibile aderire su base volontaria e gratuitamente. Si richiede massima serietà nella presenza, una volta data la propria adesione. E' possibile aderire a entrambi i corsi.

MODULO "Cammianre e Meditare"

PERIODO di SVOLGIMENTO: Ottobre, Novembre, Marzo, aprile 30 ore, orario indicativo 14:00 – 16:00

DESTINATARI: Tutti gli alunni di 1, 2 e 3 anno della Scuola Secondaria di I grado

OBIETTIVI: Il corso si propone di Unire gli effetti della camminata "Nordic Walking" allo Yoga per allenare sia il corpo che la mente e diffondere tra gli studenti la conoscenza di due discipline molto complete. Nonostante, per alcuni aspetti, siano molto diverse tra loro, queste due discipline si integrano perfettamente e possono essere molto divertenti.