

Ai genitori e ai docenti degli
alunni coinvolti nei Progetti
Erasmus dell'Istituto

Comunicazione N.197

Oggetto: Seminario sulle tecniche di mindfulness condotto dal Dott. Richard Graves.

Si comunica che, nell'ambito del programma di volontariato linguistico, culturale e civico "*Community Relations*" in convenzione con la Base Marina Militare Americana di Sigonella, **mercoledì 31 gennaio, dalle ore 16.30 alle ore 17.30**, si terrà presso il nostro istituto, un seminario in lingua inglese sui rischi che possono influire sul nostro stato di benessere fisico e mentale e sulle tecniche che permettono di acquisire consapevolezza di sé e migliorare il controllo delle proprie emozioni.

Il seminario sarà rivolto agli alunni coinvolti nei Progetti Erasmus della scuola e sarà tenuto c/o la sala auditorium dal Dott. Richard Graves, cappellano in pensione dell'esercito USA, counselor e responsabile del progetto CREDO (Chaplains' Religious Enrichment Development Operation) della Base Americana di Sigonella.

Belpasso 26/01/2024

F.to **Il Dirigente Scolastico**
Prof.ssa Anna Spampinato