



Ministero dell'istruzione
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
LICEO SCIENTIFICO STATALE "FEDERIGO ENRIQUES"
VIA F. PAOLINI, 196 - 00122 ROMA (RM)
Tel. 06121126340 fax 065681579 PEO rmeps090001@istruzione.it PEC rmeps090001@pec.istruzione.it
Codice Fiscale: 80204630588 Codice Meccanografico: RMPS090001 Distretto 21 Ambito Territoriale Lazio 10
Istituto capofila della Rete territoriale di scopo "Lazio 10"

Agli Studenti delle classi 2^ª, 3^ª, 4^ª, 5^ª del Liceo

Oggetto: attivazione del Laboratorio pomeridiano "*Esploriamo il Silenzio*", incontri guidati alla scoperta della meditazione (Progetto PTOF "*Esplorare il Silenzio – Meditazione: una didattica dell'Interiorità*", A.S. 2020/21)

Si informano gli Studenti che a partire da **mercoledì 3 febbraio 2021**, in modalità *on line*, prenderanno l'avvio gli incontri del Laboratorio pomeridiano di introduzione alla meditazione: "Esploriamo il Silenzio".

Gli incontri, riservati agli studenti del Liceo, avranno cadenza settimanale; si terranno tutti i mercoledì dalle ore 17,30 alle ore 19,00 per un totale di 20 ore complessive (15 appuntamenti di un'ora e mezza ciascuno) e si svolgeranno in modalità *on line* sulla Piattaforma Microsoft-Teams.

N.B. Per la specifica natura del corso, il numero dei partecipanti non può superare le 30 unità, per cui il criterio per l'accoglienza delle domande sarà quello dell'ordine di ricezione delle e-mail inviate al curatore e coordinatore del progetto al seguente indirizzo: marco.alessandri65@gmail.com.

Per informazioni e chiarimenti rivolgersi al Prof. Marco Alessandri.

Questo il programma degli incontri:

- ⤴ **I.** Che cos'è la meditazione (3 febbraio)
- ⤴ **II.** Io, Tu, Noi (10 febbraio)
- ⤴ **III.** Il Gioco delle Emozioni (17 febbraio)
- ⤴ **IV.** Respiro, parlo, canto (24 febbraio)
- ⤴ **V.** Musica ed auto-espressione (3 marzo)
- ⤴ **VI.** Maestro Arcobaleno (10 marzo)
- ⤴ **VII.** Il Linguaggio dei Simboli e il Mondo Interiore (17 marzo)
- ⤴ **VIII.** Bioenergetica e postura (24 marzo)
- ⤴ **IX.** Simboli e Sogni (31 marzo)
- ⤴ **X.** Il segreto degli Archetipi (7 aprile)
- ⤴ **XI.** Il sentiero dei Maestri (14 aprile)
- ⤴ **XII.** Numeri e figure geometriche (21 aprile)
- ⤴ **XIII.** La scrittura creativa (28 aprile)
- ⤴ **XIV.** Camminare verso il Sé (5 maggio)
- ⤴ **XV.** L'Albero della Memoria (12 maggio)

Roma, 26 gennaio 2021

Il Coordinatore
Prof. Marco Alessandri

Il Dirigente Scolastico
Prof. Antonio Palcich