



# Percorsi Benessere per docenti ed educatori

Commissione Salute e Benessere

Istituto Comprensivo Cassano D'Adda

COMMISSIONE BENESSERE E SALUTE  
ICC CASSANO D'ADDA

**PROPOSTA Percorsi Benessere Docenti ed Educatori**

Gentili docenti ed educatori,

la Commissione Salute e Benessere propone i **PERCORSI BENESSERE** in allegato con l'obiettivo di sostenere al massimo della vostra energia positiva l'anno scolastico appena iniziato.

Tali percorsi si svolgeranno al raggiungimento del numero minimo partecipanti previsto, saranno autofinanziati ed è possibile pagarli con **LA CARTA DOCENTE** ad eccezione della TECNICA FASTER E.F.T che sarà totalmente gratuito.

**I CORSI:**

**ARTETERAPIA L'ARTE INCONTRA LA CURA DI SÉ:**

- **PERCORSO DI 6 INCONTRI. 60 EURO.**

Sede: scuola per l'infanzia di **Cascine san Pietro**.

Gli incontri avverranno il **sabato nel primo mattino 8,30-10;30** a partire **dal 4 NOVEMBRE** a **cadenza quindicinale** (le date e gli orari precisi verranno comunicati in seguito).

**BIOENERGETICA PER PREVENIRE STRESS E BURN OUT:**

- **PERCORSO DI 10 INCONTRI, 110 EURO.**
- **PERCORSO DI 16 INCONTRI, 165 EURO.**

Sede: scuola per l'infanzia di **Cascine San Pietro**.

Gli incontri avverranno il **mercoledì pomeriggio dalle 17,00 alle 18,30** a partire **dal giorno 8 NOVEMBRE 2017** a **cadenza quindicinale**.

**Possibilità di una prova gratuita il giorno mercoledì 25/10/2017 alle 17;00.**

## **-GRANDE NOVITA' DI QUEST'ANNO:**

### **DANZA LIBERA EMOZIONALE PER POTENZIARE L'ASCOLTO E L'ESPRESSIONE PERSONALE.**

- **PERCORSO DI 10 INCONTRI, 100 EURO.**

Gli incontri avverranno il **sabato nel primo mattino 8,30-9;30** a partire **dall'11 NOVEMBRE** con **cadenza quindicinale** (le date e gli orari precisi verranno comunicati in seguito).

Sede: **palestra di Quintino Di Vona.**

### **TECNICA FASTER E.F.T PER IL RIEQUILIBRIO EMOZIONALE**

- **PERCORSO AD ACCESSO LIBERO aperto a genitori, docenti e tutto il personale educativo e scolastico**
- non è richiesta l'iscrizione.

nelle seguenti date **8 e 22 NOVEMBRE; 13 DICEMBRE; 10 e 24 GENNAIO** presso la scuola primaria **Guarnazzola** dalle ore **17;00 alle 18;30 circa.**

## **ISCRIZIONI:**

**Le adesioni dovranno pervenire alle referenti della commissione salute della vostra scuola** compilando i fogli allegati entro una settimana dal ricevimento delle proposte.

PER UNA MIGLIORE CONSULTAZIONE TUTTI I PERCORSI BENESSERE SARANNO VISIBILI SUL SITO DELL'ISTITUTO ALLA VOCE **PERCORSI BENESSERE.**

**IMPORTANTE:**

**VERRANNO DISTRIBUITI DEI VOLANTINI PER I PERCORSI  
BENESSERE RIVOLTI AI GENITORI.**

**VI INVITIAMO GENTILMENTE RESTITUIRE IL TAGLIANDINO DI  
ISCRIZIONE COMPILATO ALLA SCUOLA.**

**CHIEDIAMO LA VOSTRA COLLABORAZIONE PER IL RITIRO DEI  
TAGLIANDI DA CONSEGNARE AL REFERENTE DELLA  
COMMISSIONE SALUTE DELLA VOSTRA SCUOLA.**

Grazie per l'attenzione e per la collaborazione e ...

**BUON PERCORSO BENESSERE A TUTTI!!**

---

***P.S.: Tutti i percorsi SONO VALIDI COME CORSI DI  
AGGIORNAMENTO***

---

**LA COMMISSIONE SALUTE E BENESSERE.**