



Istituto Comprensivo N. 8 “CAMELIA MATATIA”
V.le dell’Appennino, 496 C – 47121 Forlì (FC) Tel.0543 36226
E-mail foic82300p@istruzione.it – PEC foic82300p@pec.istruzione.it
C.M. FOIC82300P - C.F. 92089440405 – Codice Univoco UF32OO



I. C. 8 "Camelia Matatia" FORLÌ
Prot. 0022400 del 12/11/2025
IV (Uscita)

AI DOCENTI
AL SITO ISTITUZIONALE

AGLI ATTI

OGGETTO: AVVIO PROGETTO RESPIRA, MUOVITI, RIGENERA: BENESSERE E DECOMPRESSIONE PER I DOCENTI

Si comunica che, nell’ambito delle iniziative rivolte al benessere del personale docente e alla prevenzione del burnout, avrà inizio un **corso di Pilates** tenuto dalla docente **Landi Milvia**.

Gli incontri si terranno in Aula Magna il lunedì dalle 17:30 alle 18:30.

Obiettivi del corso

L’attività è finalizzata a favorire il benessere psicofisico dei docenti attraverso:

- esercizi mirati al rilassamento e alla postura,
- tecniche di respirazione,
- miglioramento della consapevolezza corporea.

Calendario

17 NOVEMBRE 2025
1 DICEMBRE 2025
15 DICEMBRE 2025
22 DICEMBRE 2025
12 GENNAIO 2026
26 GENNAIO 2026
2 FEBBRAIO 2026
9 FEBBRAIO 2026
16 FEBBRAIO 2026
23 FEBBRAIO 2026
2 MARZO 2026
9 MARZO 2026
16 MARZO 2026
23 MARZO 2026
30 MARZO 2026
13 APRILE 2026
20 APRILE 2026

Le date potrebbero subire variazioni in base agli impegni istituzionali

Materiale necessario: si richiede ai partecipanti di portare un **tappetino** personale.

Per una migliore organizzazione, i docenti interessati sono invitati a compilare il modulo di iscrizione al seguente link **ENTRO IL 16 NOVEMBRE 2025:**

<https://forms.gle/nFDoupfZz9rWqKBQ7>

La compilazione del modulo non è vincolante ma ci permetterà di avere un’idea del numero dei partecipanti. Certi della vostra partecipazione, porgiamo cordiali saluti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Maria Teresa Luongo

Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice
Amministrazione Digitale e norme ad esso connesse