



LICEO STATALE "COLUCCIO SALUTATI"

LICEO SCIENTIFICO - LICEO SCIENTIFICO a indirizzo sportivo
LICEO SCIENZE UMANE opzione economico-sociale

ptps03000x@istruzione.it - www.liceosalutati.it
Tel 0572 78186 – fax 0572 74360 Via Marconi, 71 - 51016 Montecatini Terme (PT)
COD. FISC. 81003610474



Anno Scolastico 2023-2024

Circolare n. 75 del 08.11.23

LICEO STATALE - "COLUCCIO SALUTATI"-MONTECATINI TERME
Prot. 0006882 del 08/11/2023
V-7 (Uscita)

Alla c.a.

- **dei Docenti**
- **del Direttore SGA**
- **del personale ATA**

Al Sito web

Agli Atti

Oggetto: Adesione del personale scolastico al Progetto "GAIA - Educare alla consapevolezza e alla salute psicosomatica nella promozione del benessere"

Si informa tutto il personale docente e ATA del Liceo Statale "C. Salutati" che, a partire dal corrente anno scolastico 2023/2024, il nostro istituto ha aderito al progetto "GAIA" offerto gratuitamente dall' ASL di Pistoia.

Il Progetto Gaia è basato sul Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle Neuroscienze con un approccio "integrale" e multidimensionale della persona, integrando il livello mentale – cognitivo con quello emozionale – relazionale e corporeo – sensoriale. Mindfulness come consapevolezza di sé, del respiro, delle emozioni e della propria capacità di mettere in atto le risorse che ci appartengono.

L'iniziativa riguarda un corso sull'educazione alla consapevolezza e alla salute psicosomatica nella promozione del proprio benessere, prevenendo la cronicizzazione dello stress.

Il corso si articola in 12 incontri a cadenza settimanale, con inizio da Gennaio 2024, per un totale di 15 ore che si terranno in orario pomeridiano presso Villa Ankuri a Massa e Cozzile (PT).

Gli interessati ad iscriversi al corso sono invitati ad inviare una mail di adesione alla Referente per i progetti per la salute Prof.ssa Elisa Marsili (elisa.marsili@liceosalutati.it) entro sabato 18 novembre.

La Dirigente Scolastica

Dott.ssa Simona Selene Scatizzi

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. 39/1993