

Al via il corso di meditazione alle Scuole medie

Date : 7 febbraio 2018

Giovedì 8 febbraio 2018 sarà presentato agli alunni e ai genitori della Scuola Secondaria di Primo Grado di Maccagno con Pino e Veddasca il corso di meditazione, che sarà nei prossimi giorni.

Il responsabile del Progetto è il Prof. Federico Parini in collaborazione con le coordinatrici di classe, mentre i responsabili del corso saranno i docenti di Meditazione Anapana per l'Associazione "Vipassana Italia".

Si tratta di una attività che avviene oramai in diverse città italiane, tanto che il Miur della Regione Piemonte ha riconosciuto la meditazione come strumento utile per la professionalità dei docenti.

Sono diversi gli obiettivi che si prefigge il corso. A livello cognitivo, esso avvia alla concentrazione, all'attenzione, al rilassamento e alla gestione delle emozioni.

A livello fisico, gli effetti evidenti sono calma e rilassamento muscolare e mentale, equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza.

A beneficiarne sarà, in realtà, l'intera classe: ascolto reciproco, collaborazione e condivisione, fiducia, capacità di relazionarsi, socializzazione, promozione di comportamenti positivi, prevenzione di atti di bullismo e violenza, sono i punti di forza che incideranno sui ragazzi.

La meditazione Anapana che viene proposta rappresenta uno dei modi migliori per incanalare l'energia senza fine dei ragazzi verso la padronanza della propria mente, condizione fondamentale per un comportamento saggio e benefico verso sé stessi e gli altri.

«Accolgo con favore la sperimentazione di questi progetti che introducono nuove metodologie di approccio per i nostri ragazzi», dice il sindaco **Fabio Passera**. «La Scuola Secondaria di Primo Grado "Leonardo da Vinci" si conferma sempre pronta alle novità in grado di coinvolgere e fare crescere i nostri alunni, a conferma di una Scuola attiva e sempre all'avanguardia».