

## Al via il corso di meditazione alle Scuole medie

**Pubblicato:** Mercoledì 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».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it