



**ISTITUTO MAGISTRALE STATALE
"REGINA MARGHERITA"**

Piazzetta SS.Salvatore,1 – 90134 PALERMO

Tel. 091/334424 – Fax 0916512106

Codice fiscale 80019900820 – PAPM04000V

E – mail : papm04000v@istruzione.it

Circ. n.515 del 01-02-2012

Ai Docenti
Al personale A.T.A
Loro Sedi

Oggetto: Lezione prova gratuita e Presentazione del Corso di MBSM Mindfulness Based Stress Management a cura del dott. Saverio Navarino

Il dott. Saverio Navarino, in qualità di consulente filosofico e insegnante di Mindfulness (Breathworks Mindfulness U.K.) propone ai docenti e al personale A.T.A. del nostro istituto una lezione gratuita con relativa presentazione del corso di MBSM Mindfulness Based Stress Management che si prefigge di fornire strumenti e attitudini per perseguire i seguenti obiettivi:

- Abbassare il livello dello Stress
- Apprendere a gestire meglio le nostre emozioni
- Accrescere la nostra lucidità mentale
- Approfondire la conoscenza del funzionamento della nostra mente
- Imparare l'arte della comprensione, dell'empatia e della compassione
- Migliorare la maniera di relazionarci con noi stessi e con gli altri
- Divenire maggiormente creativi
- Aumentare le nostre abilità comunicative
- Iniziare un percorso di crescita interiore

La lezione prova gratuita e la Presentazione del corso si terrà il 10 Febbraio 2017 dalle h. 15.00 alle h.16.30 in aula Elefante. Befettonio P3

Per maggiori informazioni contattare la referente prof.ssa Francesca Buzzotta oppure visitare il seguente link <http://www.saverionavarino.com/mindfulness-per-lo-stress> o contattare il dott. Saverio Navarino al 3332253898 - saverionavarino@gmail.com - www.saverionavarino.com

La Dirigente Scolastica

Prof.ssa Pia Blandano

