



## LICEO SCIENTIFICO STATALE "EDOARDO AMALDI"

Liceo Scientifico - Liceo Scientifico Scienze Applicate  
Liceo Scientifico Sportivo

Cod. Mecc. BGPS17000D - C.F. 80032770168  
Via Locatelli, 16 - 24022 - ALZANO LOMBARDO (BG)  
Tel. 035-511377 - Fax 035-516569  
e-mail: bgps17000d@istruzione.it - sito: www.liceoamaldi.edu.it



Circ. n. 2

Alzano Lombardo, 31/08/2023

LICEO SCIENTIFICO STATALE  
"EDOARDO AMALDI"  
ALZANO LOMBARDO (BG)  
Prot. 0003830 del 02/09/2023  
VII (Uscita)

**Al Sito  
Ai Docenti**

**e p.c.  
Alla D.S.G.A.  
Al personale ATA**

### OGGETTO: FORMAZIONE DOCENTI

Come già anticipato nella circ. n. 444 del 1° agosto u.s., relativa al Calendario degli impegni di inizio anno scolastico, si comunica che

**MARTEDI 5 SETTEMBRE 2023  
dalle ore 9:00 alle ore 12:30**

nell'Aula Magna del liceo si terrà un incontro di formazione a partecipazione obbligatoria dal titolo:

### **"Prendiamoci cura di NOI"**

L'incontro è dedicato ai docenti del Liceo ed è proposto dal Gruppo verso una Comunità della salute sul Serio-Shape e da La Pentola d'oro in condivisione con la Dirigenza del Liceo Amaldi.

Si tratta di un avvicinamento alla tecnica di mindfulness mantenendo la connessione con il territorio, con l'obiettivo di generare salute dei singoli e della comunità.

#### **Programma**

Dott.ssa Monica Altobelli  
*pediatra di famiglia, membro del Gruppo  
verso una Comunità della salute sul  
Serio-Shape*

Dott. Gianmario Bortolotti  
*medico anestesista, esperto formatore in  
Mindfulness*

Il Progetto Paracadute verso una comunità della salute sul Serio: breve aggiornamento e condivisione

Mindfulness: definizione ed origine

Cos'è e, soprattutto, cosa non è lo stato meditativo

Quale metodo di pratica

Quali possibili obiettivi e risultati

Riferimenti anatomo-fisiologici

Evidenze scientifiche

Pratica

A seguito di tale incontro, verranno raccolte le adesioni per un gruppo di docenti volontario, interessato ad intraprendere un breve percorso di mindfulness gratuitamente all'interno dell'Istituto.

Le date degli incontri saranno a novembre (martedì 7-14-21-28) e a dicembre (martedì 5-12)

La durata sarà di 1 ora.

A disposizione per eventuali chiarimenti.

Buon anno scolastico a tutti

La dirigente scolastica  
Francesca Pergami

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice  
dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa