

Da: reginafamiglini.edu@gmail.com

Oggetto: RITIRO di MEDITAZIONE per INSEGNANTI Accreditato MIM- JESI (AN) - 25 e 26 GENNAIO '25 - ID SOFIA: 144621

Data: 01/12/2024 18:28:23

Alla cortese attenzione del Dirigente Scolastico e dei Docenti dell'Istituto

Si comunica il programma della seguente **INIZIATIVA FORMATIVA, ACCREDITATA MIM**

RITIRO DI MEDITAZIONE PER INSEGNANTI in presenza: un corso di formazione pratico e coinvolgente, che toccherà non solo la crescita professionale del docente, ma anche quella interiore, fornendo ai partecipanti importanti strumenti, quali l'ascolto empatico, la meditazione, lo Yoga e il rilassamento. Il tema che ci guiderà è "**EDUCARE ALLA RESILIENZA**": un modo concreto e positivo per iniziare il 2025 con una motivazione rinnovata, partendo da sé stessi. **ID SOFIA:** 144621 - SEDE E DATE: **Jesi (An) 25 e 26 GENNAIO '25.**

un cordiale saluto, ringraziando per l'attenzione, Graziella Fioretti,

presidente Educazione Vita Equilibrata

RITIRO DI MEDITAZIONE PER INSEGNANTI a cura dell'ente "Educazione Vita Equilibrata" Formazione Accreditata Mim- ID SOFIA: 144621

Accessibile con Carta del docente; con attestato finale di completamento- Per docenti di scuola di ogni ordine e grado

DOVE: JESI (AN) Centro Educazione Vita Equilibrata, Via Donatori di sangue, n. 6

DATE e DURATA: 25 e 26 GENNAIO '25, per un totale di 14 ore. **IMPORTANTE: scadenza iscrizioni il 18 gennaio '25.**

FINALITA' DELLA FORMAZIONE: Il ritiro è una particolare forma di iniziativa formativa, che si caratterizza per l'immersione completa dei corsisti all'interno del percorso, in modo da stimolare più profondamente la crescita sui diversi obiettivi formativi, arricchendo sia la crescita personale che quella professionale dei partecipanti. Il tema che ci guiderà nel corso delle attività laboratoriali per bambini e ragazzi, sarà "**EDUCARE ALLA RESILIENZA**". Il corso fornisce strumenti per elaborare originali percorsi didattici interdisciplinari, applicabili nelle proprie realtà scolastiche, attraverso un contatto diretto con un metodo educativo che parte dalla formazione profonda dell'adulto. In particolare il Ritiro si concentra su tre aree di sviluppo, che verranno curate in modo teorico e pratico durante tutto il corso:

- 1. LA BASE DELLA CRESCITA INTERIORE** per chi educa: la meditazione, gli esercizi di ricarica energetica, la visualizzazione positiva, le attività di riflessione, progettazione e condivisione guidano i partecipanti a sviluppare calma emotiva, forza interiore, positività e centratura per poter essere delle guide calme, amorevoli ed efficaci per gli studenti
- 2. LA COMUNICAZIONE EMPATICA:** approfondire la pratica dell'ascolto efficace, per imparare a cogliere emozioni e sentimenti e poter conoscere bambini e ragazzi in modo profondo
- 3. I LABORATORI DEL BENESSERE:** sperimentaremo direttamente i Laboratori di Yoga, rilassamento e meditazione, focalizzati sul tema della RESILIENZA, per coglierne la valenza educativa, per imparare tecniche e strategie educative e per assimilare la struttura dei laboratori stessi, al fine di sviluppare la capacità di progettazione autonoma futura

OBIETTIVI

- Revisionare il proprio stile educativo, le modalità di relazione e gli obiettivi educativi e didattici, al fine di evidenziarne gli aspetti positivi e quelli da migliorare
- Praticare esercizi di Yoga, visualizzazione e meditazione per sviluppare calma, centratura e forza interiore e per focalizzare e definire motivazioni ed obiettivi educativi
- Avviare una nuova progettualità da trasferire a scuola, all'interno degli ambiti oggetto di apprendimento durante il corso.
- Conoscere la teoria e la pratica dell'ascolto efficace, per cogliere emozioni e sentimenti negli alunni, sviluppare empatia, assertività e congruenza.
- Sperimentare i Laboratori di Yoga, rilassamento e meditazione, rivolti alle varie fasce di età, per

acquisire strumenti che educano all'autoregolazione emotiva, alla gioia, all'empatia, allo sviluppo della concentrazione, dell'attenzione e della fiducia in sé stessi.

· Conoscere e praticare in gruppo il metodo delle "Soluzioni in Educazione", per ricercare strategie educative e didattiche efficaci nella soluzione dei problemi dei nostri allievi.

PROGRAMMA: Il ritiro seguirà questi orari: - SABATO: dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19 - DOMENICA: dalle 7 alle 13

DURATA ATTIVITA': 14 ore complessive

COSTI E ISCRIZIONI: il corso ha un costo di 150€ ed è accessibile con la Carta del Docente, integrata con bonifico o integralmente con bonifico. I docenti si iscrivono tramite Piattaforma Sofia ed inviano copia del bonus o del bonifico all'indirizzo indicato. I docenti che non possono accedere alla piattaforma e i non docenti possono iscriversi inviando la documentazione richiesta agli organizzatori. Scrivere a reginafamigliini.edu@gmail.com inviando il modulo allegato compilato in ogni sua parte. Indicare tramite email eventuali necessità di alloggio e saranno inviate indicazioni. **Per generare il bonus:** selezionare la dicitura "**CORSI AGGIORNAMENTO ENTI ACCREDITATI /QUALIFICATI AI SENSI DELLA DIRETTIVA 170/2016**". **Estremi per bonifico:** intestato a Educazione Vita Equilibrata; IBAN: IT87W0303221200010000002081. Causale: Contributo Ritiro gennaio 2025

SCADENZA ISCRIZIONI: 18 gennaio '25

CONTATTI: 3297453084; 3665477757

SEDE del RITIRO: presso Centro Educazione Vita Equilibrata, Via Donatori di sangue, n. 6 JESI (AN)

FORMATORI: Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e, insieme a Mauro, corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". Mauro Silvestro Gioia è stato docente di matematica nella scuola secondaria di II grado per oltre 30 anni. Ha fatto conoscere e sperimentare lo Yoga a centinaia di ragazzi nelle scuole dove ha insegnato e in altre dove ha tenuto corsi e seminari di Yoga e meditazione per gli studenti e per gli insegnanti. Ha condotto una sperimentazione basata sullo Yoga e la meditazione, rivolta a docenti e studenti dell'istituto di titolarità. Sono entrambi insegnanti di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi", e sono autorizzati all'insegnamento dal CSA (Center for Spiritual Awareness- Georgia- USA) fondato da Roy Eugene Davis, allievo di P. Yogananda. Sono esperti in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training - metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci, Kids Workshop centrato sul trauma). Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo "Educazione Vita Equilibrata" di cui sono co-fondatori - Accreditato Miur- hanno condotto, nell'ultimo triennio, corsi di formazione accreditati in tutto il territorio nazionale.