



ISTITUTO COMPRESIVO 1 CHIETI

Via Generale Carlo Spatocco,46 - 66100 CHIETI
tel. 0871 41249 - codice fiscale 93048770692 - CHIC838006
peo: chic838006@istruzione.it - pec: chic838006@pec.istruzione.it www.ic1chieti.edu.it

ISTITUTO COMPRESIVO N. 1-CHIETI
Prot. 0004895 del 28/03/2025
I-1 (Uscita)

Ai Docenti dell'Istituto Comprensivo 1 Chieti

Oggetto: Circ. 85 - Iniziativa di Prevenzione del Burnout - Percorso di Yin Yoga con campane tibetane (Posti Limitati)

Gentili Insegnanti,

L'Istituto Comprensivo 1, consapevole del carico lavorativo ed emotivo a cui il personale docente è quotidianamente esposto, è lieto di annunciare un'iniziativa volta alla promozione del benessere e alla prevenzione del burnout.

In collaborazione con Decathlon, è stato organizzato un percorso di Yin Yoga costituito da 6 incontri della durata di 1 ora e 30 minuti ciascuno, che si terranno presso il centro ARMONIA, situato in Via Pasquale De Virgiliis 143, Chieti Scalo.

Lo Yin Yoga, arricchito dalle vibrazioni delle campane tibetane, fonde i benefici rilassanti della pratica con le armonie curative degli strumenti sonori. Questa sinergia crea un'esperienza profonda e trasformativa, ideale per favorire il rilassamento, ridurre lo stress e riequilibrare l'energia interiore.

Dettagli dell'iniziativa:

- Titolo: Percorso di Yin Yoga per la Prevenzione del Burnout
- Durata: 6 incontri di 1 ora e 30 minuti ciascuno, 1 volta a settimana.
- Luogo: Centro ARMONIA, Via Pasquale De Virgiliis 143, Chieti Scalo
- Costo: L'iniziativa è completamente gratuita per il personale docente dell'Istituto.
- Posti disponibili: Massimo 10 persone.
- Date e orari: Lunedì ore 19.00, salvo variazioni

Modalità di adesione:

I docenti interessati a partecipare sono invitati a compilare **entro e non oltre il 01/04/2025** il modulo di adesione disponibile al seguente link:

<https://forms.gle/LUwJZVUim24cZfNX6>

I posti sono limitati a 10 e verranno assegnati in base all'ordine di iscrizione. Si consiglia pertanto di compilare il modulo di adesione il prima possibile.

Questa iniziativa rappresenta un segno tangibile dell'attenzione che l'Istituto riserva al benessere del proprio personale docente. Consapevoli dell'importanza di prendersi cura di chi si dedica

quotidianamente all'educazione dei nostri studenti, ci impegniamo a proseguire su questa strada, offrendo, nel futuro, ulteriori opportunità di crescita e benessere.

Cordiali saluti,

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Dott.ssa Simona Di Salvatore

documento firmato digitalmente