



CONVITTO NAZIONALE UMBERTO I

*Liceo Classico Europeo – Classico Cambridge – Economico Sociale
Scientifico Internazionale – Scientifico Cambridge
Scuola Secondaria di I Grado – Scuola Primaria*



via Bligny, 1 bis 10122 TORINO Codice IPA **istsc_tovc01000q** tel. 011.4338740
e-mail: convittonazionale@cnuto.it convittonazionale@pec.cnuto.it sito web: www.cnuto.edu.it
CONVITTO C.F. 80088620010 Codice Univoco Fatturazione Elettronica: UF4AH9
LICEI C.F. 97863790016 Codice Univoco Fatturazione Elettronica: DYXXYD



Circ. 288

CONVITTO NAZIONALE - "UMBERTO I"-TORINO
Prot. 0003713 del 12/03/2026
IV-1 (Uscita)

Agli/alle allievi/e
Alle seconde, terze quarte e quinte LICEI
Alle famiglie
Ai docenti

Oggetto: partecipazione al progetto ***Equilibrio in Azione: Yoga e strategie di gestione del carico mentale***

La scuola, attraverso la commissione salute e benessere, propone un ciclo di 5 lezioni rivolte agli studenti della scuola secondaria di secondo grado, dalla seconda alla quinta, e finalizzato alla promozione del benessere psicofisico.

Il percorso prevede **cinque incontri** durante i quali saranno proposte attività pratiche basate su tecniche di Yoga, esercizi di respirazione consapevole e strategie per la gestione dello stress e delle pressioni quotidiane. Le attività saranno orientate a favorire il rilassamento, la consapevolezza corporea e lo sviluppo di strumenti utili per affrontare con maggiore equilibrio le sfide scolastiche.

Gli incontri saranno nella **palestra superiore di Via Bertola**:

mercoledì **25 marzo**: h. 15.30/16.30

mercoledì **8 aprile**: h. 15.30/16.45

mercoledì **15 aprile**: h. 15.30/16.45

mercoledì **22 aprile**: h. 15.30/16.45

mercoledì **29 aprile**: h. 15.30/16.45

La partecipazione è gratuita e per l'iscrizione è necessario compilare il seguente form

<https://forms.gle/9gaF5eaRpW1wEYto9> .

La scadenza per l'iscrizione è il **20 marzo**.

per informazioni mandare una e-mail alla Prof.ssa Scursatone iscursatone@cnuto.it

La Rettrice Dirigente scolastica
Prof.ssa Maria Teresa Furci

Documento firmato digitalmente ai sensi del CAD