CIRCOLARE N. 73_26-27

Liceo Artistico Statale
Umberto Boccioni

Piazzale Arduino, 4
20149 - **Milano**

Milano, 28 ottobre 2026
**Circ. n. 73**

**Ai docenti**
**e, p.c., alla DSGA**

**Oggetto: Percorso di meditazione "Il suono e l'ascolto interiore"**

Si comunica ai docenti interessati che, a partire da martedì 3 novembre 2026, prenderà avvio il percorso di meditazione "Il suono e l'ascolto interiore".

Gli incontri si svolgeranno nelle seguenti date, dalle ore 15.00 alle ore 16.00.

- Martedì 3 novembre
- Martedì 10 novembre
- Martedì 17 novembre

Attraverso le vibrazioni delle campane tibetane, il respiro e la visualizzazione, il percorso offrirà uno spazio di ascolto e raccoglimento, un momento per ritrovare il silenzio e sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio essere.

Si consiglia ai partecipanti di portare una coperta calda, per favorire il comfort durante la pratica meditativa e il rilassamento.

Il percorso è aperto a tutti i docenti che desiderano condividere questa esperienza.

Per l'iscrizione basta dare conferma alla seguente mail zoda.giovanni@doc.lasboccioni.it

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

*Stefania Caterina Giacalone*