



## Ministero dell'Istruzione e del Merito

Ufficio Scolastico Regionale per il LAZIO

LICEO SCIENTIFICO STATALE "LOUIS PASTEUR"

Via G. Barellai, 130 - 00135 ROMA ☎ 06121123440-063386628 📠 0630602920

Distretto 27 – Ambito 8 - Cod. Fisc. 80218970582 – Cod. Mecc. RMPS26000V

[rmps26000v@istruzione.it](mailto:rmps26000v@istruzione.it) pec: [rmps26000v@pec.istruzione.it](mailto:rmps26000v@pec.istruzione.it)

web: [www.liceopasteur.edu.it](http://www.liceopasteur.edu.it)

CIRCOLARE n. 162

Roma, 20 novembre 2023

*AI DOCENTI*

*Sede*

*AGLI STUDENTI*

*Sede*

*AI GENITORI*

*ALLA DSGA*

*Sede*

**OGGETTO: Laboratorio Benessere - Sto 'na C.R.E.M.A.**

Si comunica che mercoledì 29 novembre dalle ore 14:15 alle ore 15:15 fino al 14 febbraio, con ritrovo presso ingresso padiglione IV, inizierà il Laboratorio BENESSERE “ Sto 'na C.R.E.M.A.”

Comunicazione – Rilassamento- Energia – Movimento - Alimentazione

**Il Laboratorio è rivolto a tutti/e gli/le studenti/esse**

Imparerai a:

- Comunicare in modo efficace per migliorare le tue relazioni
- Rilassarti con delle tecniche di rilassamento per affrontare meglio stress e ansia
- Energia: imparerai a gestirla per sentirti meglio
- Movimento: imparerai a farti schede di allenamento in autonomia
- Alimentazione: imparerai che mangiare sano e con gusto si può!

La partecipazione costante al progetto potrà dar luogo all'attribuzione del credito per gli alunni del triennio.

Per iscrizioni scrivere una mail alla prof.ssa Silvestri, [mariacristina.silvestri@liceopasteur.edu.it](mailto:mariacristina.silvestri@liceopasteur.edu.it)

Dirigente Scolastico

Dott.ssa Katia Tedeschi

Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi e per gli effetti dell'art. 3, c. 2 D.Lgs n. 39/93