



Via Benedetto Croce, 32-34, Pisa (PI) - Tel.: 050 23230  
**Istituto Istruzione Superiore 'Galilei Pacinotti'**  
mail: PIIS00700E@istruzione.it - Pec: PIIS00700E@pec.istruzione.it  
C.F.: 93089150507 - C.M.: PIIS00700E

Circ. n. 174 del 26.01.2026

a tutti gli studenti di ogni età, classe e indirizzo di ITE e Liceo Classico

**OGGETTO: Progetto Respira e Risplendi - Un kit di strumenti potenzianti con lo  
Yoga**

Ti senti mai sopraffatto dallo studio, dalle aspettative o dal rumore costante dei social? Fai "reset" con Respira e Risplendi, un laboratorio pratico per riprenderti il tuo spazio e sbloccare il tuo potenziale attraverso il corpo.

**Dettagli Pratici:**

- Quando: Ogni martedì dalle 14:30 alle 15:45
- Cosa serve: Abbigliamento comodo e calzini. Tappetino (porta il tuo!).
- Inizio corso: dal 17 febbraio fino al 31 marzo
- Per info e/o iscrizione: [tatiana.pardossi@iisgalileipacinotti.it](mailto:tatiana.pardossi@iisgalileipacinotti.it)

**Il tuo "Kit di Strumenti" strategie concrete da usare nella vita di tutti i giorni:**

- Focus & Studio: Tecniche di respirazione per migliorare la concentrazione prima di un'interrogazione o un esame.
- Body Confidence: Movimenti per sentirti forte e a tuo agio nel tuo corpo.
- Emotional Hack: Come gestire l'ansia e lo stress quando tutto sembra correre troppo velocemente.
- Ricarica Energetica: Esercizi per combattere la stanchezza mentale e ritrovare la tua luce naturale.

La Dirigente

Gabriella Giuliani

*firma omessa ai sensi art. 3, comma 2 del D.to Lgs 39/93*

