



## **Le scuole che promuovono salute in Friuli Venezia Giulia: il progetto MOM (Meditazione Orientata alla Mindfulness)**

Il progetto è rivolto ad insegnanti della scuola pubblica di ogni ordine e grado e si articola in:

- un corso di introduzione alla Meditazione Orientata alla Mindfulness (MOM) di 8 settimane, con 8 incontri da 2 ore (con 2 incontri in presenza e 6 incontri via internet) e la pratica personale quotidiana di 30 minuti:
  - corso per la Provincia di Udine: 7,14, 21, 28 Ottobre, 4, 11, 18, 25 Novembre 2021 (17:30 -19:30);
  - corso per la Provincia di Pordenone: 7,14, 21, 28 Ottobre, 4, 11, 18, 25 Novembre 2021 (17:30 -19:30);
  - corso per le Province di Trieste/Gorizia: 4, 11, 18, 25 Ottobre, 1, 8, 15, 22 Novembre 2021 (17:30 -19:30);
- tre incontri di mantenimento e approfondimento della pratica MOM: 3 incontri da 2 ore (Dicembre 2020-Gennaio 2021);
- un percorso di formazione al protocollo MOM per la scuola primaria (classi 3<sup>a</sup>-4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup>): 2 incontri e materiale di studio (Gennaio-Febbraio 2021).

**Gli interessati a partecipare al progetto sono invitati a seguire  
l'incontro di presentazione (previa iscrizione via mail):  
Mercoledì 22 Settembre 2021, ore 17:30, via internet**

### **Per informazioni e iscrizioni all'incontro di presentazione:**

dott.ssa Donatella Belotti (Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale): donatella.belotti@asufc.sanita.fvg.it

dott.ssa Marta Pozzi (Azienda Sanitaria Friuli Occidentale): promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it

dott.ssa Roberta Fedele (Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina): promozione.salute@asugi.sanita.fvg.it