

MEDITAZIONE A SCUOLA

Sperimentare la meditazione consente di aumentare la consapevolezza del corpo, delle emozioni e dei pensieri; favorisce l'attenzione e la concentrazione.

Ecco perché alcune classi della scuola «Berti» hanno accolto e proseguito il percorso di meditazione iniziato durante gli anni scolastici precedenti.

