



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
LICEO SCIENTIFICO STATALE "ASCANIO LANDI"

Via Salvo D'Acquisto, 61 - 00049 Velletri (Roma) - Tel. 06121125780 - Fax 069626943 - C.F. 95018790584
Sito web: <http://www.liceolandi.edu.it> - E-mail: rmgs320009@istruzione.it - P.E.C.: rmgs320009@pec.istruzione.it

Circ. n. 201

Velletri 17 marzo 2022

AI DOCENTI
AGLI STUDENTI
ALLE FAMIGLIE

OGGETTO: Promozione app di Yoga e meditazione gratuita per docenti e studenti



La pandemia ci ha insegnato quanto sia importante prenderci cura del nostro benessere.

In risposta alle chiusure scolastiche di cui abbiamo fatto esperienza negli ultimi due anni, Down Dog ha reso le sue applicazioni gratuite per tutti gli studenti e docenti fino alla fine dell'anno scolastico (<https://www.downdogapp.com/schools>).

Il dominio del nostro liceo è stato registrato, pertanto tutti coloro in possesso di un account @liceolandi.edu.it possono beneficiare di questa opportunità.

Le app possono essere utilizzate su qualsiasi dispositivo Android e Apple, in alternativa si può accedere alla

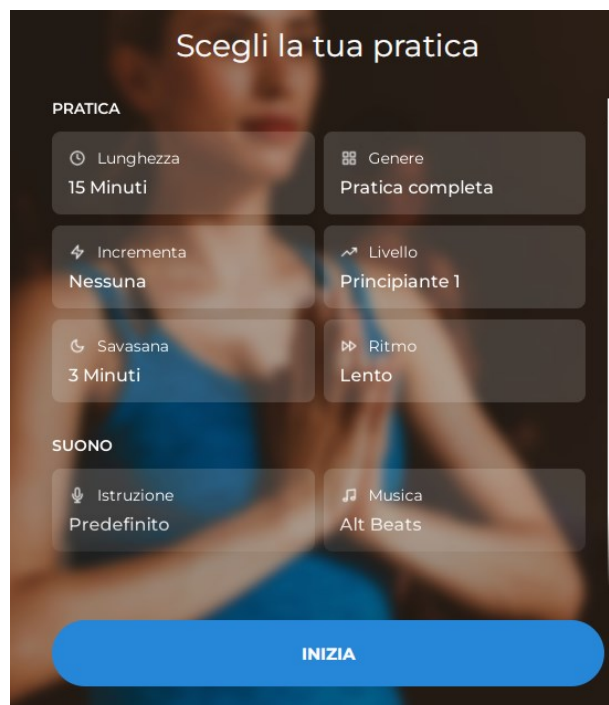
versione web dal proprio pc.

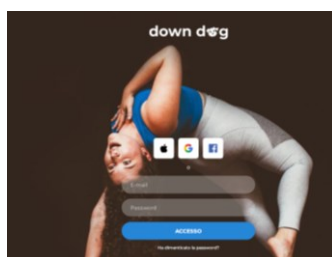
E' possibile personalizzare la propria pratica in base al proprio obiettivo, livello e tempo a disposizione.

Per l'app di meditazione è possibile impostare il tema (alleviare l'ansia, migliorare l'autostima, produttività nel lavoro, crescita personale, ecc.)

Per chi fosse interessato, la procedura da seguire è la seguente:

1. Andare su downdogapp.com e scaricare l'app desiderata
2. Registrarsi utilizzando l'account istituzionale @liceolandi.edu.it
3. Una volta registrati è possibile accedere a tutte le app Down Dog utilizzando le stesse credenziali.





Se la procedura è andata a buon fine, cliccando "Impostazioni Account" in qualunque delle app si leggerà "Abbonamento Studenti/Insegnanti".

Per informazioni rivolgersi alla Prof.ssa Chiara Di Felice.