



ISTITUTO TECNICO - SETTORE TECNOLOGICO

“**Enrico Fermi**”

via capitano Di Castri - 72021 Francavilla Fontana (BR)

Specializzazioni: ELETTRONICA ED Elettrotecnica – INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI – MECCANICA, MECCATRONICA ED ENERGIA – TRASPORTI E LOGISTICA

Tel. e fax 0831/ 852132 (centr.)

www.itisff.it

Prot. N. 958

Francavilla Fontana, 30/01/2014

**A TUTTI I DOCENTI
AGLI STUDENTI
AL PERSONALE ATA
AL DSGA**

CIRCOLARE N° 198

OGGETTO: Biblioteca - Incontri con l'autore: “*Nutri il tuo Buonumore*” di Alessandra Mattioni

Nell'ambito delle attività di promozione della lettura organizzate dalla Biblioteca, proseguono gli *Incontri con l'autore*: nel mese di Febbraio, il nostro istituto ospiterà la **Dott.ssa Alessandra Mattioni**, una delle **life mental coach** più conosciute e apprezzate nel Salento e autrice del libro “*Nutri il tuo Buonumore*” edito da Macro Edizioni.

Nel libro, l'autrice espone il legame che esiste tra l'alimentazione e il benessere psico-fisico dell'uomo. In particolare, si sofferma sui meccanismi che determinati **cibi, come il cioccolato**, innescherebbero nella mente dell'uomo apportando **buonumore** e **combattendo lo stress quotidiano**. Questa capacità è dimostrata da precisi studi scientifici.

L'incontro si svolgerà venerdì 21 Febbraio alle ore 19:00 presso la **Biblioteca d'istituto “Paola D'Ambrosio”**; per motivi organizzativi è opportuno comunicare la propria partecipazione entro il 19.02.2014 sul sito www.itisff.it.

Per maggiori informazioni rivolgersi alla referente per la Biblioteca prof.ssa Maria Spinelli.

*Il Dirigente Scolastico
Prof. Giovanni Semeraro*