



Mindfulness nella Natura

Imparare ad ascoltare se stessi attraverso la natura

Il bosco diventa un'aula silenziosa dove rallentare, osservare e ritrovare concentrazione. Giochi sensoriali, esercizi di respirazione, ascolto e movimento aiutano gli alunni a vivere il momento presente sviluppando attenzione e benessere.

Perché sceglierlo

La natura rappresenta uno dei più efficaci strumenti educativi per favorire equilibrio emotivo e capacità relazionali.

Gli studenti impareranno a

- migliorare concentrazione e attenzione
- gestire emozioni e stress
- ascoltare con tutti i sensi
- rispettare se stessi e gli altri

Discipline coinvolte: Educazione Civica • Scienze Motorie • Educazione Ambientale

Competenze sviluppate

- ✓ Competenze personali
- ✓ Competenze sociali
- ✓ Autoregolazione
- ✓ Empatia

Destinatari: Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di primo e secondo grado, con approfondimenti calibrati in base all'età degli studenti.

Agenda 2030

- Obiettivo 3 – Salute e benessere
- Obiettivo 4 – Istruzione di qualità

LA MACINA TERRE ALTE

Cooperativa sociale di comunità Onlus
Via Pianacce 1 - 61041 Acqualagna (PU)
P. Iva e CF 02228420416

Segreteria Attività e Soggiorni Scuole:
Cell. +39 347.8607585 - scuola@lamacina.it