Wellbeing in Nature

Erasmus+ a Ljubljana
07-14 dicembre 2025

Cecilia Rossini
Sabrina Paoletti

Ljubljana - Slovenia



- Capitale verde d’Europa 2016
- Città con forte attenzione al verde urbano e alla sostenibilità
- Numerosi parchi, fiumi e spazi naturali facilmente accessibili



Reka Ljubljanica





Kavalir



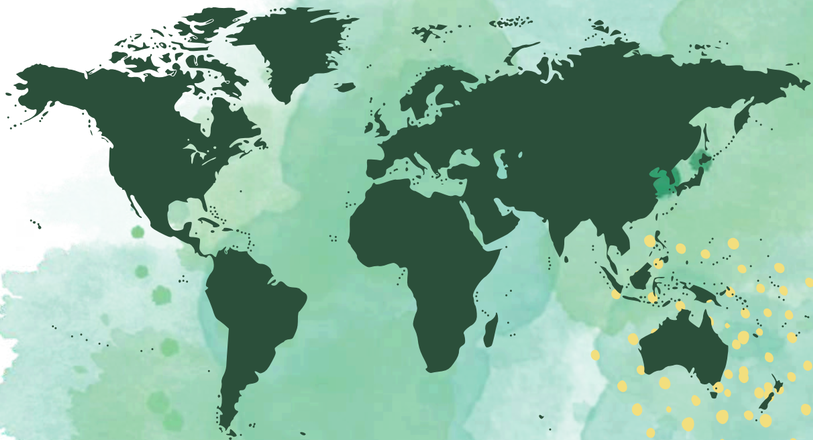
Mestri Park Tivoli

Il gruppo



Maya, la nostra Trainer

4 Italiane
3 Greche
2 Ungheresi
1 Cipriota
1 Portoghese



La nostra giornata

- Attività di conoscenza personale e del gruppo
- Meditazione
- Condivisione in gruppo
- Teoria
- Esperienza pratica in natura





Le tematiche approfondite

Mindfullness

Meditazione

Ecopsicologia
a scuola

Biofilia

Biophilic
Design

Forest Bathing

Mindfullness → Essere consapevoli di ciò che è, qui e ora, senza giudizio

Meditazione → Concentrarsi con intenzionalità su un focus specifico

Biofilia → Attrazione innata per la vita e la natura

Ecopsicologia → Promuove la consapevolezza che tutto è connesso, siamo parte integrante della natura

Biophilic Design → Integrare elementi naturali nella progettazione di ambienti archiettonici per trasformarli in luoghi di benessere

Mindfullness in school

Benefici osservati

Secondo il National Institutes of Mental Health oggi circa il 25% dei bambini si confronta con un elevato livello di stress e ansia.

- Riduzione dello stress e aumento della concentrazione
- Maggiore consapevolezza corporea e mentale
- Stimolo alla creatività e collaborazione
- Incremento di resilienza ed empatia

Come integrare la consapevolezza e il benessere in Natura nella scuola

- Iniziare con piccole pratiche di respiro e meditazione (1-5 minuti) da integrare nelle routine quotidiane
- Focalizzare l'attenzione alle piccole cose belle, positive che accadono nella giornata (es. Diario della gratitudine)
- Fare pause attive all'aperto e passeggiate
- Creare spazi verdi, orti di cui prendersi cura
- Storytelling e eco-art con materiali naturali

Le esperienze vissute in natura











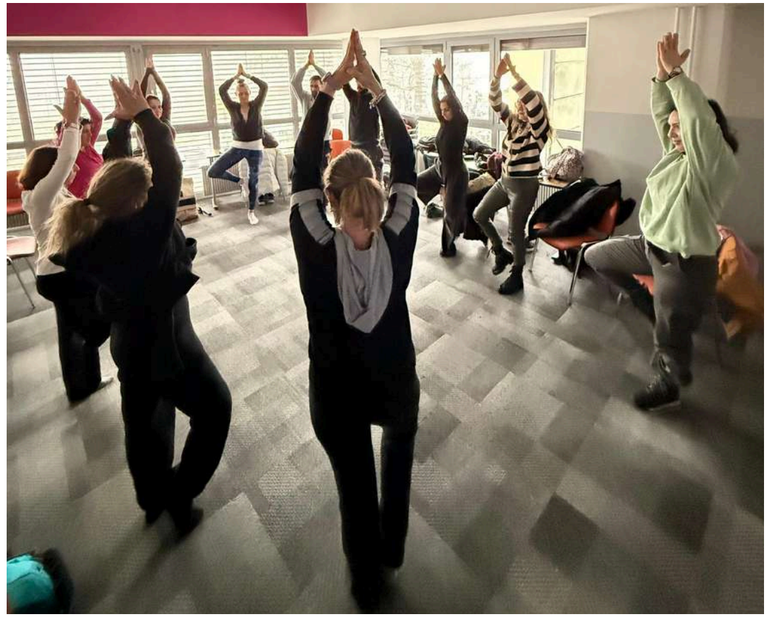


Le esperienze di connessione con noi stessi...

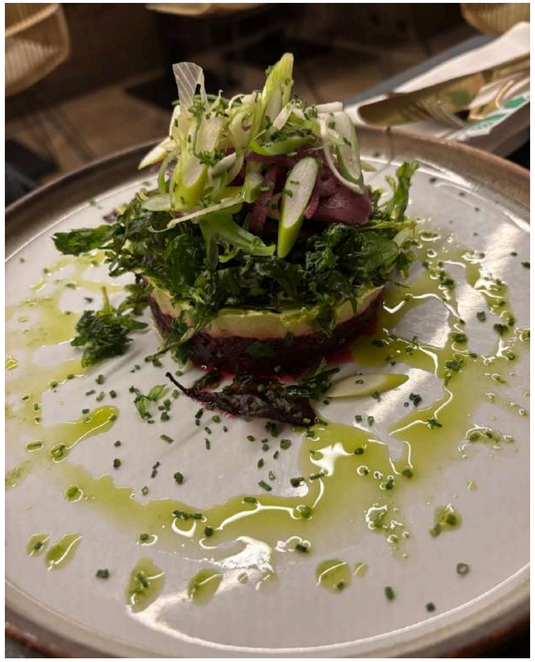








...attraverso tutti i sensi!









Thank you!