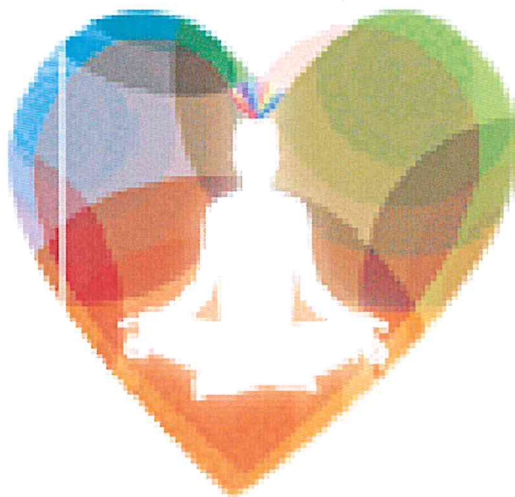


Pervenuto all'Ufficio Protocollo
in data

31 OTT 2017

Progetto INNER PEACE CLASS



Laboratori per alunni e insegnanti della scuola secondaria

Referente Lombardia:

Roberta Ansaldi

Cell. 329 2339916

Email roberta.ansaldi@innerpeaceday.org

Associazione INNER PEACE

Via Ugo De Carolis 104 - 00136 ROMA

C.F. 97813620586



PREMESSA

La presente proposta è rivolta agli alunni e agli insegnanti della **scuola secondaria**. Punta a supportare i bambini e i ragazzi nelle loro sfide quotidiane, inoltre si propone di fornire strumenti agli insegnanti per una migliore gestione dello stress lavorativo. Uno dei benefici direttamente correlati è il miglioramento del rapporto docente-discente e delle dinamiche di classe.

Lavorando sulla **conoscenza di sé**, sulla **fiducia**, sulle **capacità attentive e di ascolto**, sul **rispetto** e sull'**inclusione**, si creano le basi per costruire insieme il dialogo, la sintonia e la motivazione, condizioni fondamentali per un proficuo apprendimento e per divenire cittadini del mondo e "**ambasciatori di pace**".

La **meditazione** è uno strumento utilizzato nell'ambito di questo progetto, perché può permettere di trovare il proprio equilibrio in modo semplice, con un approccio alla portata di bambini e ragazzi.

A scuola, in particolare, migliora la qualità dell'attenzione e della partecipazione, può influire positivamente sulla motivazione e, di conseguenza, favorisce l'apprendimento.

La percezione della pace interiore, che la meditazione rende possibile, apre un percorso concreto di **educazione alla pace** nella sua dimensione interpersonale e sociale.

Chi intraprende questo percorso diviene spontaneamente "**ambasciatore di pace**" con importanti e positive ricadute nei diversi contesti di esperienza.





DESTINATARI DEI LABORATORI

- 1) **Alunni** (accompagnati dagli insegnanti)
- 2) **Insegnanti** (corso teorico-pratico su richiesta, minimo 8 adesioni)

OBIETTIVI

Il progetto si propone di valorizzare le potenzialità di ognuno, per poterle utilizzare in modo più consapevole ed efficace, al fine di raggiungere un migliore equilibrio interiore e nel rapporto con gli altri.

In particolare permette di:

1. Percepire la pace interiore
2. Migliorare la gestione di stress e ansia
3. Potenziare l'attenzione e l'ascolto di se stessi e degli altri
4. Rafforzare il senso di sicurezza e di fiducia in sé
5. Accrescere il rispetto di se stessi e degli altri
6. Migliorare il rapporto insegnante-alunno



ATTIVITÀ

1) Laboratori con gli alunni

Modalità

- **4 incontri, con cadenza settimanale, di durata 60 minuti** (alunni accompagnati dagli insegnanti)
- **Incontro preliminare con gli insegnanti.**

Contenuto

- Sperimentazione di semplici tecniche, esercizi e movimenti per imparare a rilassarsi, conoscere meglio il proprio corpo e le proprie emozioni.
- Workshop teso alla scoperta delle qualità individuali collegate al benessere fisico, psicologico ed emotivo.
- Attività finalizzate al rafforzamento della collaborazione e condivisione tra alunni.

2) Laboratori con gli insegnanti

Modalità

- **Incontri (numero da concordare), con cadenza settimanale, di durata 90 minuti**



Contenuto

- Introduzione teorica e sperimentazione di tecniche di rilassamento e di conoscenza del proprio corpo e delle proprie emozioni.
- Workshop teso alla scoperta delle qualità individuali collegate al benessere fisico, psicologico ed emotivo.
- Esercizi da condividere con gli alunni in classe

3) Eventuali incontri con i genitori

- Incontro preliminare per informazione e condivisione.
- Incontro finale di verifica.

RISCONTRI RILEVATI NEI LABORATORI

I risultati osservati e condivisi con gli insegnanti nelle numerose esperienze in scuole italiane ed estere possono essere così sintetizzati:

- comportamento individuale:
 - potenziamento dell'attenzione e della capacità di ascolto
 - maggiore motivazione e migliore rendimento
 - capacità di rilassarsi e di mantenere uno stato di calma e silenzio, di fare introspezione, maggiore autocontrollo
 - attenuazione di ansie, paure
 - rafforzamento dell'autostima e della fiducia in se stessi
 - senso di rilassamento e di gioia
- comportamento di gruppo:
 - miglioramento della coordinazione nelle dinamiche di gruppo
 - diminuzione dei comportamenti aggressivi
 - miglioramento della comunicazione e collaborazione
 - riduzione di forme di egoismo e individualismo
 - riduzione degli eccessi di competitività, rivalità, invidie e gelosie

Per maggiori dettagli e per una panoramica delle iniziative promosse in campo nazionale e internazionale dall'Associazione nell'anno in corso, Vi invitiamo a visitare www.innerpeaceday.org

Pervenuto all'Ufficio Protocollo
in data
31 OTT 2017



Associazione Inner Peace

IMPARANDO A MEDITARE... YOGA PER PICCOLI CUORI.



“ALLA SCOPERTA DEL GIARDINO FIORITO”

Laboratori per bambini e insegnanti della scuola dell'infanzia

Referenti in Lombardia: **Emanuela Rossi** e **Roberta Ansaldi**
e-mail : emanuelarossi101@yahoo.it



PREMESSA

La presente proposta è rivolta ai bambini e agli insegnanti della **scuola dell'infanzia**. Aiuta i bambini a scoprire una piacevole dimensione del silenzio e le tante qualità che posseggono, inoltre si propone di fornire strumenti agli insegnanti per una migliore gestione dello stress lavorativo. Uno dei benefici direttamente correlati è il miglioramento del rapporto sia tra i coetanei che con gli adulti.

La **meditazione** è uno degli strumenti utilizzati nell'ambito di questo progetto, perché può permettere di trovare il proprio equilibrio in modo semplice, con un approccio alla portata dei bambini.

A causa del caotico mondo in cui oggi viviamo l'attenzione dei nostri bambini è spesso instabile, agitata e discontinua. Difficilmente riescono a stare fermi per più di qualche minuto e non hanno coscienza del loro essere interiore. Le tecniche da noi proposte consentono, in modo semplice e divertente, di attivare e rafforzare alcune qualità e attitudini come ad esempio la **capacità di ascolto e di attenzione**, il **senso di sicurezza** e di **fiducia in sé stessi**, la comprensione di sé e degli altri, qualità che contribuiscono a migliorare la comunicazione e le relazioni del bambino con il suo prossimo riscoprendo il legame sottile che lo unisce agli altri e al mondo. Lo Yoga facilita anche l'espressione delle potenzialità individuali e conduce rapidamente ad uno sviluppo armonico della personalità.

Fiducia, Creatività, Pace, Gioia e Armonia sono qualità che vengono spontaneamente risvegliate e nutrite dalla pratica di questo metodo di meditazione grazie al quale i bambini sono guidati in un viaggio-gioco, alla scoperta del loro "giardino segreto".





DESTINATARI DEI LABORATORI

- 1) **Bambini** (accompagnati dagli insegnanti)
- 2) **Insegnanti** (corso teorico-pratico su richiesta, minimo 8 adesioni)

OBIETTIVI

Il progetto si propone di valorizzare le potenzialità di ognuno, per poterle utilizzare in modo più consapevole ed efficace, al fine di raggiungere un migliore equilibrio interiore e nel rapporto con gli altri.

In particolare permette ai bambini di:

1. Potenziare l'attenzione e l'ascolto di se stessi e degli altri
2. Rafforzare il senso di sicurezza e di fiducia in sé
3. Accrescere il rispetto di se stessi e degli altri

E permette agli insegnanti di:

1. Percepire la pace interiore
2. Migliorare la gestione di stress e ansia
3. Migliorare il rapporto insegnante-alunno

ATTIVITÀ

1) Laboratori con gli alunni

Modalità

- Incontri (numero da concordare), di durata 60 minuti (bambini accompagnati dagli insegnanti)
- Incontro preliminare con gli insegnanti se richiesto.

Contenuto

Giochi di movimento, disegno, musica, sono il pretesto ed il mezzo per condurre i bambini verso l'esperienza di questa bellissima realtà interiore, ricca di qualità e potenzialità.



Trattandosi di bambini della scuola materna, l'approccio che si intende usare prevede di base:

- Esercizi che favoriscono il rilassamento e l'attenzione
- Canzocine per imparare e sottolineare le cose che si spiegano e che si sperimentano
- Giochi di movimento nello spazio
- Narrazione di fiabe
- Colorazione di mandala per rafforzare l'attenzione e la creatività

Si chiede unicamente che la scuola possa fornire l'utilizzo di:

- Fotocopiatrice
- Lettore CD

2) Laboratori con gli insegnanti

Modalità

- Incontri (numero da concordare), di durata 90 minuti

Contenuto

- Introduzione teorica e sperimentazione di tecniche di rilassamento e di conoscenza del proprio corpo e delle proprie emozioni.
- Workshop teso alla scoperta delle qualità individuali collegate al benessere fisico, psicologico ed emotivo.
- Esercizi da condividere con i bambini nella sezione

3) Eventuali incontri con i genitori

- Incontro preliminare per informazione e condivisione.
- Incontro finale di verifica.





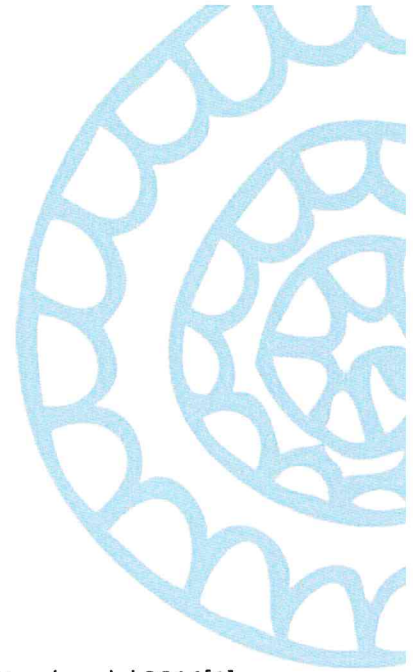
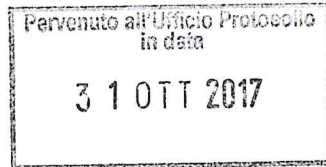
RISCONTRI RILEVATI NEI LABORATORI

I risultati osservati e condivisi con gli insegnanti nelle numerose esperienze in scuole italiane ed estere possono essere così sintetizzati:

- comportamento individuale:
 - potenziamento dell'attenzione e della capacità di ascolto
 - maggiore motivazione e migliore rendimento
 - capacità di rilassarsi e di mantenere uno stato di calma e silenzio, di fare introspezione, maggiore autocontrollo
 - attenuazione di ansie, paure
 - rafforzamento dell'autostima e della fiducia in se stessi
 - senso di rilassamento e di gioia

- comportamento di gruppo:
 - miglioramento della coordinazione nelle dinamiche di gruppo
 - diminuzione dei comportamenti aggressivi
 - miglioramento della comunicazione e collaborazione
 - riduzione di forme di egoismo e individualismo
 - riduzione degli eccessi di competitività, rivalità, invidie e gelosie

Per maggiori dettagli e per una panoramica delle iniziative promosse in campo nazionale e internazionale dall'Associazione nell'anno in corso, Vi invitiamo a visitare **www.innerpeaceday.org**



INNER PEACE

Inner Peace è un'associazione senza scopo di lucro costituita in Italia nel settembre del 2014[1] per diffondere gratuitamente tra le nuove generazioni un messaggio universale di pace ed ha assunto ormai una dimensione internazionale, in seguito alla rapida diffusione dei suoi progetti.

Il progetto Inner Peace (<http://www.innerpeaceday.org/it/>) è nato con l'intento di rendere consapevoli i bambini e i giovani della necessità di **creare e stabilizzare la pace, prendendo prima di tutto coscienza del proprio patrimonio interiore**. È rivolto a studenti e insegnanti di scuole di ogni ordine e grado e ha raccolto successo ed apprezzamento in **51 paesi**, coinvolgendo più di **3.200.000 studenti**.

Punta a supportare i bambini e i ragazzi nelle loro sfide quotidiane, inoltre si propone di fornire strumenti agli insegnanti per una migliore gestione dello stress lavorativo. Uno dei benefici direttamente correlati è il miglioramento del rapporto docente-discente e delle dinamiche di classe.

Lavorando sulla **conoscenza di sé**, la **fiducia**, le **capacità attentive e di ascolto**, il **rispetto** e l'**inclusione**, si creano le basi per costruire insieme il dialogo, la sintonia e la motivazione, condizioni fondamentali per un proficuo apprendimento e per divenire cittadini del mondo e "**ambasciatori di pace**".

La **meditazione** è uno degli strumenti che si è scelto di utilizzare nell'ambito di questo progetto, perché può permettere di trovare il proprio equilibrio in modo semplice, con un approccio alla portata di bambini e ragazzi.

A scuola, in particolare, migliora la qualità dell'attenzione e della partecipazione, può influire positivamente sulla motivazione e, di conseguenza, favorisce l'apprendimento.

La percezione della pace interiore, che la meditazione rende possibile, apre un percorso concreto di **educazione alla pace** nella sua dimensione interpersonale e sociale.

Chi intraprende questo percorso diviene spontaneamente "**ambasciatore di pace**" con importanti e positive ricadute nei diversi contesti di esperienza.

Tutte le iniziative rivolte alle scuole sono gratuite.

[1] Associazione INNER PEACE Via Ugo De Carolis 104 – 00136 ROMA C.F. 97813620586



Dal 2014 ad oggi, Inner Peace ha coinvolto **migliaia di scuole e milioni di studenti** nella celebrazione di giornate dedicate alla pace, **Inner Peace Day**, in date significative o simboliche. Partendo dall'Europa, a Bruxelles, in seguito all'attentato terroristico, poi a Madrid, Berlino, Helsinki, Bucarest, Parigi, Barcellona, Praga, Londra, il progetto si è poi esteso anche agli altri continenti.

Inner Peace Class consiste in una serie di lezioni di approfondimento proposta alle scuole e rivolta sia a studenti che insegnanti, come integrazione dell'offerta formativa.

L'Associazione Inner Peace ha ottenuto l'approvazione dell'*Unesco Body Mind Wellness Club* per aver portato il progetto in decine di scuole della rete Unesco.

Ha collaborato in **zone di guerra** e in **campi profughi** con *Save the Children* e *Unicef*.

In Canada, la volontaria Inner Peace Shulini Zhang è stata indicata tra i Global Youth Leaders per il suo impegno nella diffusione della pace interiore e premiata dal **Parlamento Canadese**.

In Italia l'Associazione è intervenuta in più di 200 scuole in diverse regioni.

Tra il 6 e il 12 maggio 2015 un ciclo di workshop *Inner Peace Day* si è svolto all' **EXPO 2015**, a Milano, Cascina Triulza, Padiglione della Società Civile, aperto a tutte le scuole in visita.

Il 21 Marzo 2016 l'iniziativa *Inner Peace Day* si è svolta a Roma presso la **Camera dei Deputati del Parlamento Italiano**, che ha ospitato diverse scuole della capitale e delle zone recentemente colpite dal terremoto.

Oltre a quelli citati, diversi enti hanno patrocinato eventi *Inner Peace Day* a livello nazionale e internazionale.

Sul sito di Roma Capitale, *Inner Peace* è inserita nell'elenco delle proposte e delle iniziative, nella Sezione Tematica "Diritti Intercultura e Pace" per le scuole. https://www.comune.roma.it/resources/cms/documents/percorsi_didattici_20162017.pdf



Numerosi **servizi televisivi** sono stati dedicati al progetto.

Sono molte le **testimonianze di docenti e dirigenti scolastici** che esprimono pareri positivi sull'utilità ed efficacia del progetto.

“Una grande risorsa sia per gli alunni che per gli insegnanti. [...] Ha permesso di **migliorare la concentrazione e le relazioni** e ha dato modo alle docenti di usufruire di un valido strumento per **gestire le ansie e le criticità**. Il progetto è stato condotto con **molta professionalità e sensibilità**, arricchendo validamente l'offerta formativa”.

Dott.ssa Incoronata Sarni, Dirigente Scolastico
ISTITUTO COMPRESIVO “D.R. CHIODI”, Roma

“Molto buona è stata la risposta degli alunni e **alto gradimento** dimostrato per le attività condotte dagli esperti esterni dell'Associazione Inner Peace con **stili e metodologie adeguati all'età degli alunni dei tre ordini di scuola**”

Dott.ssa Marina Martini, Dirigente Scolastico
ISTITUTO COMPRESIVO “CARMINE”, Viterbo

“Gli insegnanti ritengono che sia stata un'esperienza positiva e coinvolgente, **importante per la conoscenza di sé e delle emozioni, per rafforzare il senso di sicurezza e di fiducia, per sviluppare una maggiore capacità di ascolto, attenzione e concentrazione**”

Dott.ssa Alessandra Calza, Dirigente Scolastico
ISTITUTO COMPRESIVO “SANREMO PONENTE”, Sanremo

“Al termine dell'evento è stato bello vedere i bambini che uscivano cantando dalla scuola e regalavano i loro disegni ai volontari... sorrisi abbracci, saluti... segnali tangibili di **un'esperienza da ripetere**”

Prof.ssa Paola Gasco, Dirigente Scolastico
SCUOLA STATALE ITALIANA DI MADRID

“È stato **un momento molto speciale**. Attraverso la musica, la danza e con la partecipazione di tutti i volontari, i nostri studenti hanno avuto l'opportunità di condividere questo evento speciale. Tutti gli studenti hanno finito per ballare con i volontari, **era magica l'energia che si respirava in quel momento**. È stato un bellissimo tocco finale per celebrare la Giornata della Pace. **Grazie INNER PEACE**”

Lidia Valdemoros Grijalba, Dirección académica Infantil Primaria
Colegio Fundación Caldeiro, Madrid



Molte **pubblicazioni scientifiche** evidenziano gli effetti positivi della meditazione sulle risorse cognitive ed emotive. Un recente **studio dell'Università Bocconi** ad esempio ne ha mostrato l'efficacia sui processi decisionali e sul profilo caratteriale di manager e imprenditori (1). **Ricerche effettuate in Australia, Inghilterra e Stati Uniti**, hanno dimostrato come, applicando giornalmente anche per brevi periodi (4-6 settimane) queste tecniche in ambito scolastico, siano migliorati notevolmente sia l'impegno degli studenti in classe, sia le loro relazioni con amici e famiglia: questo è dovuto principalmente al fatto che con la meditazione si riduce lo stress, aumenta il benessere psico-fisico e si sviluppano dei sentimenti positivi (2). Risultati significativi si sono avuti anche nel caso di ragazzi con **disturbi dell'attenzione e iperattività** (3).

- (1) Schneider, S., Zollo, M. & Manocha, R. (2011). 'Developing socially responsible behaviour in managers: Experimental evaluation of traditional vs. innovative (meditation) learning approaches.' *Journal of Corporate Citizenship*.
- (2) Aftanas, L.I. & Golosheykin, S.A. (2003). 'Changes in cortical activity in altered states of consciousness: the study of meditation by high resolution EEG.' *Journal of Human Physiology*, 29(2):143-151.
Aftanas, L.I. & Golosheykin, S.A. (2001). 'Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high-resolution EEG investigation of meditation'. *Neuroscience Letters*, 310(1):57-60.
Aftanas, L.I. & Golosheykin, S.A. (2005). 'Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions.' *International Journal of Neuroscience*, 115(6):893-909.
Manocha R, Black D, Ryan J, Stough C, Spiro D, (2010) Changing definitions of meditation: Physiological corollary, *Journal of the International Society of Life Sciences*, 28.
Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C (2011) A randomized, controlled trial of meditation for work stress, anxiety and depressed mood in full-time workers. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 960583
- (3) Harrison, L.J., Manocha, R. & Rubia, K. (2004). 'Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder.' *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(4):479-497.
Rubia, K. (2009). 'The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders.' *Journal of Biological Psychology*, 82(1):1-11. Epub 2009, Apr 23.



In Lombardia

Inner Peace Day

Milano

- Liceo Scientifico "Alessandro VOLTA"- via Benedetto Marcello, 7 - Febbraio 2015
- EXPO 2015 –Cascina Triulza - Padiglione della Società Civile - 6 e 12 maggio 2015
- Istituto di Istruzione Superiore "G. Cardano", via G. Natta, 11 - 28 Maggio 2015

Brescia

- Liceo Classico "Arnaldo", corso Magenta, 56 – 8 Marzo 2015
- Istituto Tecnico Agrario "Giuseppe Pastori" - viale Bornata n. 110 - 18 Aprile 2015
- Liceo Scientifico "N. Copernico", viale Duca degli Abruzzi, 17 - 13 Febbraio 2016
- Istituto Di Istruzione Superiore "Piero Sraffa", via Daniele Comboni 6 - 7 Maggio 2016
- Istituto d'Istruzione Superiore "Camillo Golgi", via Rodi, 16 – 12 Dicembre 2016
- Riserva Naturale delle Torbiere del Sebino - 12 Giugno 2017

Como

- Liceo Scientifico "Paolo Giovio", via Pasquale Paoli, 28 – 21 Marzo 2016

Lecco

- Istituto d'Istruzione Superiore "P.A. Fiocchi" - via Belfiore, 4 – 19 Marzo 2015
- Istituto d'Istruzione Superiore "G. Parini" - via Giuseppe Badoni, 2 – 21 Marzo 2015 e 2016

Inner Peace Class

Milano

- Scuola superiore di I grado "Benedetto Marcello", via Constant, 19 – Gennaio 2016

Bergamo

- Liceo classico "Decio Celeri" - Lovere (BG) - *Inner Peace Class* – A.S. 2014-2015 (10 incontri)

Varese

- Scuola Primaria "Alessandro MANZONI", Via Leonardo Da Vinci, 4 - Jerago con Orago - Novembre 2016 (in collaborazione con Ass. Nirmala Vidya)



Brescia

- Istituto d'Istruzione Superiore "Camillo Golgi", via Rodi, 16 – A.S.2016-2017 (11 incontri)
- Scuola Secondaria di I grado Divisione "Tridentina", via Bagatta, 6 – Maggio 2017 (4 incontri)

Laboratori Inner Peace per famiglie

- Asilo nido "La tribù dei chicchini", Via Caldera, 21 – MILANO, Maggio 2016
- "DeutscheEckeMailand", via Anfiteatro,12 – MILANO, Maggio 2016
- "Parco degli Aironi", Comune di Gerenzano – VARESE, 29 Ottobre 2016.
- Cooperativa sociale "Ecofficine – L'isola che c'è", via Regina Teodolinda, 61 – COMO, 3 Dicembre 2016

Per informazioni:

<http://www.innerpeaceday.org/it/>

info@innerpeaceday.org

Referenti in Lombardia:

MILANO Roberta Ansaldi +39 329 2339916 - roberta.ansaldi@innerpeaceday.org
 Emanuela Rossi +39 320 0120169

BRESCIA Annamaria Tonoli +39 335 329549 - Chiara Galinotti +39 348 6902706

VARESE Daniela Gioieni +39 347 0327210

COMO Barbara Stancanelli +39 366 1879320

LECCO Marinella Fumagalli +39 339 2786182

SARONNO Giordana Basile +39 340 5973764

MONZA Marilena Cataldo +39 340 7599035

Campi estivi:

339 5295614/366 1879320/340 5973764 <http://parcomongiardino.it/campi-estivi-inner-peace-camp/>