



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI CASSINO E DEL  
LAZIO MERIDIONALE  
Delega per lo Sviluppo Sostenibile



## Festival dello Sviluppo Sostenibile 2026

SCANSIONA IL  
QR CODE PER  
ISCRIVERTI  
AGLI EVENTI



### 15 MAGGIO

### GOAL

**Filippo Gomez Paloma, Paola Pela**

**WORKSHOP**

**Non è tutto verde: mindfulness in natura per educare lo sguardo e l'ascolto alle differenze**

🕒 Ore 16:30 📍 Area verde campus Folcara



Il workshop propone un'esperienza educativa in natura basata su pratiche di mindfulness e osservazione consapevole dell'ambiente. Attraverso una passeggiata guidata, i/le partecipanti saranno invitati/e a rallentare lo sguardo, prestare attenzione ai dettagli visivi e sonori, riconoscere la varietà delle erbe spontanee e delle forme di vita presenti lungo il percorso. L'attività evidenzia come una visione distratta riduca la complessità a un insieme indistinto, mentre uno sguardo consapevole permette di cogliere differenze, sfumature e specificità. In chiave pedagogica, l'esperienza diventa metafora della complessità dei contesti educativi e dell'importanza di riconoscere e valorizzare la diversità nei gruppi classe. Il workshop si configura come spazio di apprendimento esperienziale su benessere, attenzione e inclusione

## PROGRAMMA

Ore 16:30

**Filippo Gomez Paloma, Paola Pela**

**WORKSHOP**

Presentazione dell'attività, breve introduzione su mindfulness, attenzione e sguardo educativo

Passeggiata in natura con esercizi di ascolto e respirazione

Riconoscimento delle erbe spontanee

Restituzione e riflessione su inclusione e qualità dello sguardo pedagogico