



**Corso di formazione: 29-30 gennaio e 12-13 febbraio** presso Mindfulness Project in via Cenisio 5, Milano.  
Sabato pomeriggio h. 15-18.  
Domenica h. 9 -12 / h. 14-17.

Mostra Fotografica e Attività laboratoriali:  
Disponibili su richiesta con periodicità concordabili a seconda delle esigenze delle singole scuole.

**Contatti:**

Per info e iscrizioni: Mindfulness Project  
3468461065 [centromilano@mindproject.com](mailto:centromilano@mindproject.com)



**Presentazione del corso:** giovedì 20 gennaio 2011 alle ore 20,45 presso il Centro Mindfulness Project  
Ingresso gratuito con prenotazione obbligatoria  
[centromilano@mindproject.com](mailto:centromilano@mindproject.com) 3468461065  
[www.mindproject.com](http://www.mindproject.com)

**Relatrice del corso di formazione:**

La relatrice Luigina De Biasi ha insegnato per oltre 20 anni nella scuola elementare. Ha collaborato fin dall'inizio con l'ideatore dei principi e della metodologia del Progetto Alice, Valentino Giacomini, laureato alla Cattolica di Milano. Ha tenuto corsi di aggiornamento per insegnanti, educatori e genitori in diverse Province (Treviso, Vicenza, Mantova, Trento), a Monaco di Baviera, Taipei (Taiwan) e in Francia.



*L'esperienza del Progetto Alice può aiutarci a trasmettere ai ragazzi strumenti importanti per la loro crescita emotiva e intellettuale, come l'esercizio alla concentrazione, all'attenzione, alla memoria, che permette di essere più presenti alle loro attività scolastiche e alla loro stessa vita. Un esercizio di autoconsapevolezza, dunque, che permette di esplorare l'intera gamma delle loro emozioni, i loro pensieri, ivi compresi i condizionamenti e i momenti di reale ascolto di sé e dell'altro.*



**MENTE E CUORE:**

L'EDUCAZIONE INTEGRATA SECONDO IL PROGETTO ALICE

**Percorso formativo rivolto a tutti, in particolare a insegnanti, educatori e genitori**



**Il Progetto Alice** ([www.aliceproject.org](http://www.aliceproject.org)) nasce alla fine degli anni '80 nel trevigiano come frutto delle ricerche in campo psicologico e didattico di due insegnanti, Valentino Giacomini e Luigina De Biasi.

Successivamente il Progetto Alice fonda due scuole in Bihar e Uttar Pradesh (tra le zone più povere dell'India), dove a tutt'oggi garantisce a bambini e ragazzi un'istruzione che va dalle

*scuole materne fino a un vero e proprio corso universitario in Scienze dell'Educazione.*



## IL PERCORSO

Il Progetto Alice propone un percorso didattico - educativo di autoconoscenza, attraverso lo sviluppo della consapevolezza, intesa come capacità di essere "presenti" a se stessi e di vivere il "qui-ora", osservando i propri processi mentali.

Il concetto base del Progetto riguarda l' "Unità" oltre le divisioni create dalle nazionalità, dalle tradizioni, dalle religioni, per una società multiculturale e pluralistica. L'obiettivo non si ferma all'aspetto sociale, ma coinvolge anche la persona nella relazione con sé stessa. Da qui la ricerca di un'unità psicologica, al di là delle divisioni create dalla mente conflittuale che impedisce la realizzazione di una personalità armonica. Ciò significa aiutare gli alunni a conoscere la realtà esterna ed interna, senza discriminazione e a sviluppare alcune qualità della mente (memoria, concentrazione, visualizzazione...) che molti adulti hanno perduto per mancanza d'esercizio nella loro infanzia.

La proposta è strutturata in tre momenti, che possono essere fruiti autonomamente l'uno

dall'altro oppure sviluppati come percorso da insegnanti e ragazzi:

**Corso formativo per insegnanti di 18 ore** distribuite in due fine settimana, tenuto da Luigina De Biasi, insegnante e fondatrice del Progetto Alice, nel quale verranno affrontate le metodologie di insegnamento sviluppate e promosse in oltre vent'anni di esperienza.

**La mente e il cuore: una mostra fotografica** sulle attività delle scuole indiane, realizzata da Lara Festari, che potrà essere allestita gratuitamente negli spazi delle scuole che ne faranno richiesta per presentare il progetto e creare un dialogo tra la realtà della scuola italiana con le sue problematiche ma anche risorse e quella delle scuole che il Progetto Alice ha creato in India. Le fotografie che accompagnano questa presentazione ne sono un estratto.

**Attività laboratoriali per i bambini e i ragazzi** (nel contesto della mostra) che saranno volti, oltre che all'illustrazione del percorso fotografico e alla condivisione dell'esperienza dei loro coetanei nelle scuole indiane, alla creazione di momenti particolari di ascolto di sé e del gruppo. Le attività potranno essere strutturate come occasioni di incontro e dialogo della durata di circa un'ora da concordarsi con gli insegnanti e gli educatori.



Con l'intero percorso, dunque, intendiamo offrire alle scuole e ai singoli insegnanti l'occasione di approfondire le tematiche sviluppate in questi anni all'interno del progetto, così da attingerne strumenti operativi che li accompagnino nella loro attività quotidiana con bambini e ragazzi.

## Obiettivi del percorso

- conoscenza del proprio corpo
- conoscenza del mondo esterno
- scoperta dei fenomeni interni (pensieri, emozioni...)
- riflessioni sul concetto di "dentro" e "fuori"
- interdipendenza o relazione (ecologia della mente e ambiente esterno)
- relazioni di causa- effetto
- il divenire e la trasformazione
- relatività e soggettività delle percezioni
- differenza tra oggetto esterno e la sua immagine
- proiezioni sul mondo esterno

## Metodologia

Il Progetto non si serve di mezzi sofisticati, ma utilizza strumenti d'uso quotidiano nella pratica didattica, come la provocazione verbale, la conversazione, il disegno, giochi, riflessioni scritte, storie che illustrano i diversi concetti, visualizzazioni, attenzione al proprio respiro, esercizi di rilassamento e così via.

Il Progetto Alice può essere applicato in qualsiasi contesto culturale, religioso ed economico, ma, come preconditione, si richiede un corso di aggiornamento per i docenti, i quali dovranno accettare di iniziare un percorso insieme ai propri alunni.

## Materiali

Nel corso degli incontri verrà fornita una bibliografia. Saranno inoltre dati in visione dei testi e del materiale audiovisivo da utilizzare con gli alunni per lo svolgimento delle attività proposte

