



Cronaca - Mindfulness e prevenzione: al Collegio San Giuseppe De Merode prestigioso riconoscimento alla Race for the Cure 2025

Roma - 11 mag 2025 (Prima Pagina News) Giornata conclusiva della 26ª edizione della Race for the Cure. Collegio San Giuseppe De Merode premiato per il suo pionieristico approccio al benessere degli studenti attraverso l'integrazione della Mindfulness nel curriculum scolastico.

Il premiato progetto "365 Parola d'ordine Benessere" rappresenta un'autentica rivoluzione nel panorama scolastico italiano. L'iniziativa, che pone la Mindfulness al centro del processo educativo combinandola sapientemente con la Neuropsicologia del Benessere, ha trasformato radicalmente l'approccio pedagogico dell'istituto. Questo metodo innovativo propone un modello che potrebbe rinnovare profondamente il sistema scolastico nazionale, offrendo una risposta concreta alle sfide educative contemporanee. La Mindfulness, pratica di consapevolezza che affonda le sue radici in tradizioni millenarie ma è oggi validata scientificamente, diventa così non un semplice strumento aggiuntivo ma un vero e proprio paradigma educativo. Attraverso protocolli strutturati e adattati all'età degli studenti, questa disciplina permette di sviluppare competenze fondamentali come l'attenzione focalizzata, la regolazione emotiva e la capacità di rispondere anziché reagire agli stimoli interni ed esterni. Lo stand allestito dal Collegio durante la manifestazione ha attirato numerosi visitatori interessati a questo innovativo metodo educativo. Allo stand, durante la giornata è stata la Dott.ssa Maria Laura Sadolfo, Responsabile della sede romana della Federazione Italiana Mindfulness, che ha condiviso con il pubblico i risultati sorprendenti ottenuti attraverso l'applicazione di queste pratiche in ambito scolastico. "Abbiamo voluto rispondere alle sfide educative contemporanee con strumenti innovativi e scientificamente validati," ha commentato la Preside Federica Fiorelli subito dopo la cerimonia di premiazione. "La Mindfulness è diventata parte integrante del nostro percorso formativo: componente curricolare per la scuola primaria e secondaria di primo grado, e inserita nei PCTO per gli studenti del Liceo." I risultati dell'integrazione della Mindfulness nel curriculum scolastico sono stati notevoli. Docenti e genitori hanno osservato miglioramenti significativi nelle capacità di attenzione e concentrazione degli studenti, una diminuzione dei livelli di stress e ansia, e un generale miglioramento delle dinamiche relazionali all'interno delle classi. In preparazione alla Race for the Cure, gli studenti hanno seguito il Protocollo di Mindful Running, un'innovativa metodologia che unisce consapevolezza e attività fisica. Questo approccio ha permesso loro non solo di prepararsi adeguatamente all'evento sportivo, ma anche di sperimentare un modo più profondo e consapevole di vivere l'esperienza della corsa. Il riconoscimento ottenuto dal Collegio San Giuseppe De Merode non è solo un premio per i risultati raggiunti, ma anche un segnale importante per tutto il sistema educativo italiano. L'istituto ha dimostrato come sia possibile integrare pratiche innovative nel curriculum



tradizionale, rispondendo alle esigenze di benessere integrale delle nuove generazioni. "Integrare la Mindfulness nel percorso educativo significa offrire agli studenti strumenti preziosi per la vita," ha sottolineato la Dottoressa Sadolfo durante l'evento. "Non stiamo parlando solo di tecniche di rilassamento, ma di un vero e proprio allenamento della mente che favorisce la consapevolezza, l'empatia e la resilienza, qualità essenziali per affrontare le sfide del futuro." L'approccio del Collegio potrebbe diventare un modello di riferimento per altre scuole italiane, illustrando come l'attenzione al benessere psicofisico non sia un elemento accessorio, ma una componente fondamentale di un'educazione moderna ed efficace. La partecipazione alla Race for the Cure ha inoltre permesso di sensibilizzare gli studenti sull'importanza della prevenzione e della solidarietà, valori che il Collegio considera centrali nella formazione di cittadini consapevoli e responsabili. Il successo di questa iniziativa è stato possibile grazie alla preziosa collaborazione tra Komen Italia e la Federazione Italiana Mindfulness, rappresentata dalla Dott.ssa Maria Laura Sadolfo, anche membro di Asterion ETS, in stretta sinergia anche con il reparto di Terapie Integrate del Policlinico Gemelli. Questa unione di intenti e di mission ha creato un ponte significativo tra il mondo della prevenzione oncologica e le pratiche di benessere psicofisico, dimostrando l'efficacia di un approccio integrato alla salute che fa la differenza. Durante l'evento è stato inoltre annunciato un importante sviluppo che rafforzerà ulteriormente questo legame: la sede ufficiale della Federazione Italiana Mindfulness di Roma sarà ufficialmente inaugurata l'8 giugno 2025 proprio presso il Collegio San Giuseppe Istituto De Merode in occasione dell'evento "Embodiment Summit: abitare il corpo, coltivare la mente". Questa decisione rappresenta un passo significativo nel consolidamento della Mindfulness come approccio educativo riconosciuto e istituzionalizzato, e sottolinea la volontà di fare delle scuole, un centro di eccellenza per la formazione e la ricerca in questo ambito. L'inaugurazione della sede diventerà un'occasione per riunire esperti, educatori e famiglie interessate alle potenzialità della Mindfulness nel campo dell'educazione e del benessere. Fondamentale è stato ed è il contributo del Direttore Alessandro Cacciotti, che insieme alla Preside Federica Fiorelli ha creduto e crede fortemente nel potenziale trasformativo di questo progetto educativo, ringraziamo anche per la compattezza ed il fare lavoro di squadra gli altri Dirigenti: il Preside del Liceo Prof. Alberto Tornatora, e per la scuola Primaria Fr. Ciro Vitiello e Aleardo Giovannangelo. Un riconoscimento particolare va al docente del Liceo Gianluca Rossi, Capitano della squadra, che ha guidato con entusiasmo e competenza gli studenti nella preparazione all'evento e che come sempre ha messo in campo le sue spiccate capacità nella corsa dei 10 km competitivi. Un ringraziamento speciale va a tutte le famiglie che hanno partecipato con entusiasmo all'iniziativa, sostenendo il progetto educativo del Collegio, e naturalmente agli alunni, presenti in grandissimo numero, che hanno dimostrato entusiasmo e slancio straordinari durante tutta la manifestazione. La loro energia e il loro impegno hanno rappresentato la vera forza di questa partecipazione. In occasione della Festa della Mamma, che coincide proprio con questa giornata speciale, un pensiero carico di gratitudine è stato rivolto a tutte le mamme, presenti e non, per il loro insostituibile ruolo di sostegno e guida. Un ringraziamento particolarmente sentito è stato espresso per tutte le "Donne in Rosa", protagoniste della Race for the Cure, che con il loro coraggio e la loro testimonianza donano a tutti forza e gioia di vivere, incarnando perfettamente i valori di resilienza e speranza che il Collegio si



impegna a trasmettere ai propri studenti. Hanno dato lustro alla partecipazione del Collegio le Madrine Alessandra Pierelli e Livia Cascarano, il cui supporto ha contribuito a dare maggiore visibilità a questa importante iniziativa che unisce educazione, benessere e impegno sociale in un progetto unico nel suo genere sul territorio nazionale.

(Prima Pagina News) Domenica 11 Maggio 2025