

ITA

Il nostro Istituto ha ospitato con entusiasmo, nel mese di settembre 2025, un gruppo di 11 studenti insieme a due docenti accompagnatrici provenienti dalla scuola partner tedesca di Kassel nell'ambito del progetto Erasmus+ "Mindfulness and Wellbeing in Class". Questa mobilità ha rappresentato un'occasione unica di scambio culturale e di approfondimento su pratiche di benessere e consapevolezza emotiva tra pari.

Durante la settimana, gli studenti tedeschi hanno preso parte a un programma ricco e variegato, volto a esplorare e promuovere la mindfulness e il benessere a scuola, arricchito da momenti di scoperta del territorio e di socializzazione con le famiglie ospitanti.

Il programma dettagliato ha avuto inizio lunedì 22 settembre con l'arrivo alla stazione di Rovato e il primo incontro con le famiglie italiane che hanno accolto i ragazzi per la durata della mobilità.

Il martedì 23 settembre è stato dedicato interamente alla mindfulness e al benessere scolastico. La giornata si è aperta con attività di ice breaking e la condivisione di un video introduttivo, seguite da una lezione in inglese di yoga, comprensiva di meditazione finale. Successivamente, gli studenti hanno incontrato i peer educators italiani per lavorare sulle emozioni e sul progetto "Come migliorare il benessere e la mindfulness nella mia scuola?". Nel pomeriggio si è svolta una caccia al tesoro culturale nel centro storico di Bergamo, dopo il viaggio in treno da Palazzolo.

Mercoledì 24 settembre, la mobilità ha previsto un'escursione naturalistica a Monte Isola, inclusa un'esperienza ambientale, il trasferimento in traghetto e una breve visita libera al borgo di Iseo, prima del rientro nel tardo pomeriggio.

Il giovedì 25 settembre, gli studenti hanno preso parte a un dibattito sulle strategie di coping personali utili agli altri, seguito dalla realizzazione di un podcast collettivo sul tema del benessere. Nel pomeriggio, il gruppo ha visitato Brescia con una tappa didattica al Museo Santa Giulia. La serata si è conclusa con la festa di saluto a Palazzolo, accompagnata da una cena presso "Le Antiche Mura".

L'ultimo giorno, venerdì 26 settembre, è stato dedicato al rientro degli studenti e dei docenti verso Kassel, lasciando un ricordo di esperienze formative e relazioni internazionali di grande valore.

L'esperienza di accoglienza e scambio culturale con la scuola di Kassel ha dimostrato un grande valore educativo e umano per tutti i partecipanti coinvolti. I momenti di condivisione di pratiche di mindfulness e benessere hanno permesso agli studenti di riflettere sulle proprie emozioni e di sperimentare tecniche efficaci per gestire lo stress e migliorare l'atmosfera in classe. Questo approccio favorisce non solo il successo scolastico, ma anche la crescita personale in un'ottica di equilibrio mentale e sociale.

Inoltre, l'esperienza interculturale ha ampliato gli orizzonti dei ragazzi, facilitando l'apprendimento di nuove lingue e la comprensione diretta di culture diverse, elementi fondamentali per la formazione di cittadini europei consapevoli e aperti. I momenti conviviali con le famiglie ospitanti hanno ulteriormente rafforzato il senso di comunità e appartenenza, facendo nascere amicizie e scambi profondi.

Questa iniziativa si inserisce nella consolidata missione del Marzoli di promuovere il benessere degli studenti attraverso approcci innovativi e scambi internazionali che favoriscono la crescita personale e culturale.

eng

Our school enthusiastically hosted, in September 2025, a group of 11 students together with two accompanying teachers from the partner school in Kassel, Germany, as part of the Erasmus+ project "Mindfulness and Wellbeing in Class". This mobility experience offered a unique opportunity for cultural exchange and in-depth exploration of wellbeing practices and emotional awareness among peers.

During the week, the German students took part in a rich and varied programme aimed at exploring and promoting mindfulness and wellbeing at school, enriched by moments of local discovery and social interaction with the host families. The detailed programme began on Monday 22 September with their arrival at Rovato station and the first meeting with the Italian families who hosted the students for the duration of the mobility.

On Tuesday 23 September, the day was entirely dedicated to mindfulness and school wellbeing. The day opened with ice-breaking activities and the sharing of an introductory video, followed by an English-language yoga lesson that included a final meditation. Afterwards, the students met the Italian peer educators to work on emotions and on the project "How can I improve wellbeing and mindfulness in my school?". In the afternoon, a cultural treasure hunt took place in the historic centre of Bergamo, after a train journey from Palazzolo.

On Wednesday 24 September, the mobility programme included a nature excursion to Monte Isola, with an environmental experience, a ferry transfer and a short amount of free time to visit the village of Iseo, before returning in the late afternoon. On Thursday 25 September, the students took part in a debate on personal coping strategies that can be useful to others, followed by the creation of a collective podcast on the theme of wellbeing. In the afternoon, the group visited Brescia with an educational stop at the Santa Giulia Museum, and the day ended with a farewell party in Palazzolo, including dinner at "Le Antiche Mura".

The last day, Friday 26 September, was dedicated to the return journey of the students and teachers to Kassel, leaving behind memories of highly valuable educational experiences and international relationships. The hosting and cultural exchange experience with the school in Kassel proved to have great educational and human value for all participants. Moments of sharing mindfulness and wellbeing practices allowed students to reflect on their emotions and to experiment with effective techniques for managing stress and improving the classroom atmosphere, fostering not only academic success but also personal growth in a perspective of mental and social balance.

Furthermore, the intercultural dimension broadened the students' horizons, supporting the learning of new languages and direct understanding of different cultures, which are essential elements for forming aware and open European citizens. Social moments with host families further strengthened the sense of community and belonging, giving rise to friendships and meaningful exchanges. This initiative is part of Marzoli's established mission to promote student wellbeing through innovative approaches and international exchanges that foster personal and cultural growth.





