

# IMPLEMENTATION - DISSEMINATION – FINDINGS- EVOLUTION

Directorate of Primary Education in Cyclades, Greece

Associate Partner of Enviromental Education Center of Karpenisi «Mindful Nature – Ενσυνείδητη Φύση», Erasmus + program

through the Coordinator of Innovative Educational Programs in Cyclades,  
Chrysanthi (Chrissanna) Diamanti

Erasmus+ Cooperation Partnership KA220-SCHEuropean - Erasmus+ Program (Project Number: 2022-1-EL01- KA220-SCH-000085458).





This presentation disseminates the implementation done by Directorate of Education in Cyclades, as part of the collaboration with the Environmental Educational Centre of Carpenisi in the context of Erasmus+ program "Mindful Nature".

The collaboration aimed in the implementation of mindful practices to educators and students and the evaluation. The participants (educators – students) were answering questionnaire given by Frederick University for research purposes.

# Dissemination Part 1

## “Pathway to Chroussa and Mindful Nature in Syros”

### THE INVITATION



“The Directorate of Primary Education of Cyclades through the Head of School Activities, Chrissanna Diamanti, as a Coordinating Member in the National Thematic Network (N.T.N.) of Environmental Education of the K.E.P.E.A. Karpenisi

**“Mindful Nature - Conscious Nature” and as a Cooperating Institution in the Erasmus + programme of the same name in the context of the dissemination of consciousness practices, invites you to participate in an experiential activity entitled:**

**“Pathway to Chroussa and Mindful Nature in Syros”**

The activity will take place, in person, in Chroussa, on Sunday, May 14, 2023, hours 10:00-12:30”.

# CHROUSSA, SYROS – EDUCATORS



- The gathering place – introduction in mindfulness
- In the workshop we tried to provide a story telling experience – we used the story of the minister and his wife. We wanted to create relaxing atmosphere using the art of sound.
- Percussions - bendir

# MINDFUL WALKING



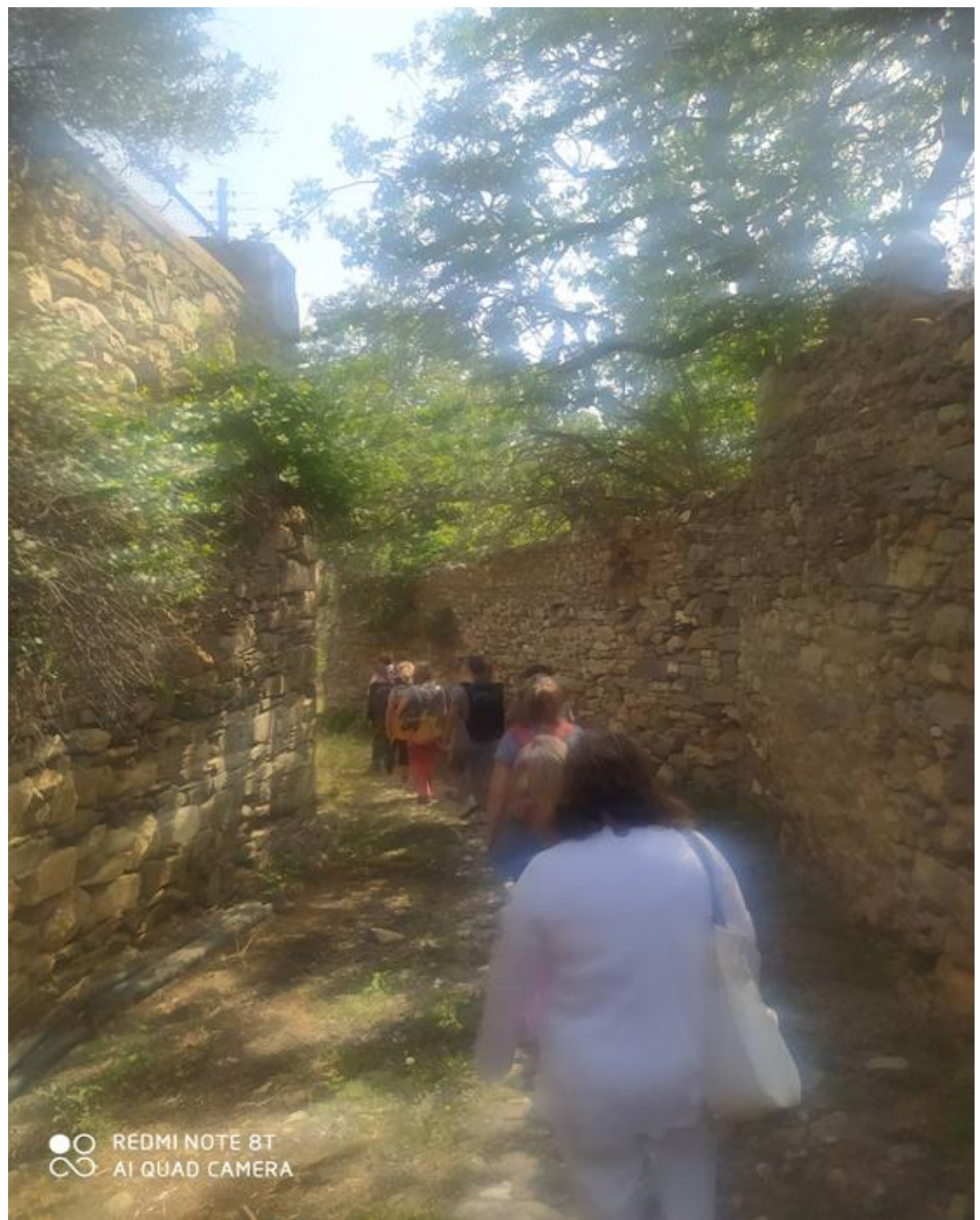
Instructions for mindful walking

- silence, be more focused in the quality of attention
- Mindful breathing
- Mindful observation

# Mindful Nature



# Mindful Nature





## THE STORY telling

The narration of the story, the silence, the earthly sounds were combined in order to create a space of high quality of attendance





## MINDFUL BREATHING AND FEELING FROM TOES TO HEAD

Breathing guidance: Feeling the different qualities of attention and relaxation, connect with inner space, peace and –hopefully- silence





## THE ASSESSMENT

Except the online required questionnaire by Frederick University, the participants shared a written brief reflection of the experience

# participants reflection 1

New observations after the activities: I feel my being more as a whole, I feel empowerment, I feel my ability to connect with myself and accept my weak parts

- “I can observe my feelings and thoughts as an observer, less attached, so I feel more calm”
- “I was able to relate in a direct, simple way. I felt clarity”
- “I am grateful for the opportunity, I wish a longer duration”

# participants reflection 2

New observations after the activities:

- “The change is a result of the concentration and the quality of attention”
- “I was able to connect with my inner self and observe me from a distant point of view. My feelings were peace, relief, I felt beautiful emotions”
- “The activities helped me a lot and I wish more of these activities will take place”.

# participants reflection 3

New observations after the activities:

- “I felt myself, I felt myself observing, I felt the trees, the earth, the sounds of the nature, I felt the other and I connected with my tree”
- “I could observe my feelings and in some point I could take a distance”.
- “I felt peace, balanced”
- “I want more, I want to repeat the experience”

# DISSEMINATION PART 2 - "FESTIVAL AeiforEVER 2023"



# DISSEMINATION PART 2 - "FESTIVAL AEIFORÉVER 2023"



## THE INVITATION

The Directorate of Primary Education of Cyclades through the Head of Educational Activities, Chrissanna Diamanti, as Coordinating Member in the National Thematic Network (N.T.N.) of the Center of Environmental Education of Karpenisi "**Mindful Nature - Conscious Nature**" in cooperation with the [Center of Environmental Education of Syros Ermoupolis](#) in the framework of the **Festival AEIFORÉVER 2023** invites you to participate in an experiential activity entitled: "**Mindful Nature**" - **Conscious Nature for Sustainability "for ever"**.

The activity will take place in presence on Sunday 18 June 2023, between 09:00-11:30 (maximum number of 20 participants).



# The challenge in the island of Syros

## Spring and Summer

Trying to find a quite place in nature where 12-20 people could:

- Have enough space to lie down
- Have trees or some kind of shadow that will protect from the morning sun and the program's duration
- Easy access for all
- Permission to use

Κυριακή 18 Ιουνίου

ΠΡΩΙ

**09:00 - 11:30 «Mindful Nature» -**  
Ενσυνείδητη Φύση για Αειφορία **"for ^**  
**ever"** για ενήλικες, Χρυσάννα Διαμαντή

Ένα δώρο ταξίδι mindful -  
ενσυνείδητης επαφής με τη φύση  
σε σκιερό πεδίο κοντά στην  
παραλία του Κόμητο, στην  
Ποσειδωνία, από την υπεύθυνη  
Σχολικών Δραστηριοτήτων της ΔΠΕ  
Κυκλάδων. Περισσότερα στις  
[παράλληλες δράσεις](#)

## The place:

“Villa Diakaki” , Poseidonia, Syros  
in a rare –for the island- beautiful, rainy day... for bold and  
daring –not afraid to get wet- mindful people



## Mindful walking

“Come to walk, to be silent, to listen to nature, to our steps, to our inner voice, to meet with our 5 senses, to listen to our innermost self and the secrets of the environment around us.

For a Sustainable quality of living for all of us individually as well as collectively”.



# Path to Villa Diakaki



# Breathing feeling mindfully



# Afterthoughts

- “I felt a different connection with my “inner” self and the “outer” self”
- “I have a personal tendency to “run” and it helped me to slow down and take my time”
- “It was a powerful journey to the connection with eternity”
- “I could be less mechanical, less stressed”

# DISSEMINATION PART 3

on line experiential workshop

## “Mindful Nature” Ενσυνείδητη Φύση: Practices of Attention and Empowerment”

The screenshot displays a Zoom meeting interface. The main video area shows a colorful abstract splash of paint. The right sidebar lists participants: Chrissanna Diamanti (Me), Theodora Petanidou (Host), aspasia koutsouli, SGOUROPOULOU ATHANASIA, Vasiliki, and Κυριακή Καρακατσάνη. Below the list are 'Invite' and 'Mute Me' buttons. The 'Meeting Chat' window is open, showing a message from N: 'Γιατι η επιγνωση είναι μέρος της διαδικασιας μαθησης...επομένως εαν ειναι να παρουμε' and a reply: 'κατι...σχετιζεται τελικα'.

# “Mindful Nature” Ενσυνείδητη Φύση: Practices of Attention and Empowerment”

## on line experiential workshop in a three-day training seminar

### “Aegean Sea, a beehive sea”

**The Environmental Education Center- of Korthi in Andros** in collaboration with the Laboratory of Biogeography & Ecology of the Department of Geography of the **University of AEGEAN**

and the Coordinators of Environmental Education/School Activities of the Primary Education Directorates of Cyclades, D' Athens, C' Athens, Achaia and the Secondary Education Directorates of Cyclades, B' Athens and Achaia **organized a three-day training seminar entitled: "Aegean Sea, a beehive sea".**

The seminar was organized in the framework of the dissemination of the results of the project Life 4 POLINATORS (LIFE18 GIE/IT/000755) "Applying citizen's science for the protection of wild bees and other pollinators in the Mediterranean", implemented by the University of the Aegean.

It took place at the premises of the Environmental Education Center- of Korthi in Andros **and online, Friday 5 - Sunday 7 May 2023**

18:15 – 18:30	Κατασκευάζοντας ένα μελισσόσπιτο: από τη θεωρία στην πράξη Θεοδώρα Πετανίδου, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αιγαίου <i>(Δια ζώσης και εξ αποστάσεως παρακολούθηση)</i>
18:30 – 19:40	Διάλειμμα
19:40 – 20:40	Εργαστήριο με θέμα: «Mindfull Nature» Ενσυνείδητη Φύση: Πρακτικές προσοχής και ενδυνάμωσης, ατομικής και συλλογικής <i>(Δια ζώσης και εξ αποστάσεως παρακολούθηση)</i> Διαμαντή Χρυσάννα, Μ.Φ.Α, Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων Α/θμιας Εκπαίδευσης Ν. Κυκλάδων,
20:40 – 21:00	Ερωτήσεις συμμετεχόντων – Συζήτηση <i>(Δια ζώσης και εξ αποστάσεως παρακολούθηση)</i>
21:00	Τέλος εργασιών δεύτερης ημέρας σεμιναρίου

Κυριακή 7 Μαΐου 2023

9:00 – 9:15	Προσέλευση
9:15 – 10:00	Παρουσίαση αποτελεσμάτων εργασίας πεδίου <i>(Δια ζώσης και εξ αποστάσεως παρακολούθηση)</i>



# Afterthoughts

- “I was able to distance myself from the heavy thoughts that occupy my mind”
- “It was so relaxing and energetic”
- “The process of “watching on line” became lighter and more pleasurable”

## Concerns among the educators

Frequent concerns and question from the educators:

“Is it possible to do it with the students?”

“I wonder if and how this could be applied to teenagers”

The implementation of mindful practices to students of the 2<sup>nd</sup> Modern Lyceum of Athens presents an interesting approach.

# The day after...

**Designing and Implementing activities  
“Mindful Nature” – one day program –  
for Elementary, Junior High and High  
School students**

**in cooperation with the Center of  
Environmental Education of Syros  
Ermoupolis, Oct – Dec 2024**

# Thank you

**Directorate of Cyclades, Syros, Greece  
Coordinator of Educational Programs**

**Chrysanthi (Chrissanna) Diamanti**  
[schdraseis@dipe.kyk.sch.gr](mailto:schdraseis@dipe.kyk.sch.gr)

Πρόσκληση σε συνάντηση

# 29

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024, 11:00 - 13:00, ΕΠΑΥΛΗ ΤΣΙΡΟΠΙΝΑ (ή διαδικτυακά)

Το ΚΕΠΕΑ Σύρου-Ερμούπολης προσκαλεί τους εκπαιδευτικούς Α/θμιας και Β/θμιας Εκπ/σης Κυκλάδων σε συνάντηση, στην οποία θα παρουσιάσει 2 νέα εκπαιδευτικά πακέτα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης για τα καινοτόμα προγράμματα και τα εργαστήρια δεξιοτήτων και 3 νέες προτάσεις συνεργασίας των σχολείων με το ΚΕΠΕΑ. Αναλυτικά:

## Πλαστική ρύπανση

Εκπαιδευτικό πακέτο 7 εργασιών για τα νηπιαγωγεία, το δημοτικό και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση αντίστοιχα. Το πρωτότυπο εκπαιδευτικό πακέτο δημιουργήθηκε από την παιδαγωγική ομάδα του ΚΕΠΕΑ Σύρου-Ερμούπολης στο πλαίσιο του προγράμματος RECYCLES.

## Λειψυδρία

Πειραματικό εκπαιδευτικό πακέτο 4 θεματικών εννοιών που επικεντρώνεται στη σημασία των υπαγείων υδάτων. Το σενάριο για παιδιά δημοτικού χωρισμένο σε 2 ηλικιακές ομάδες σχεδιάζεται από την παιδαγωγική ομάδα του ΚΕΠΕΑ Σύρου-Ερμούπολης στο πλαίσιο του προγράμματος ERASMUS "Save OurWater".

## Η Εκδρομή

Πρόταση συνεργασίας. Τα σχολεία σκαλιόζουν μια παράλια και αποκοτών σχέση με τους «κατοίκους» της. Βιωματικά παιχνίδια, προφορική ιστορία, κινηματογράφος, εκθέσεις, συλλογικές δράσεις. Όσα σχολεία επιθυμούν μπορούν να γράψουν και στο δίκτυο του ΚΕΠΕΑ "Παράλια, παράκτια οικοσυστήματα".

## Γυάρος, καταφύγιο άγριας ζωής

Πρόταση συνεργασίας. Η μόνη έκθεση φωτογραφίας για τη Γυάρο στο Μάννα ως πεδίο δραστηριοτήτων και ως αφορμή δημιουργίας ψηφιακών εφαρμογών από τα σχολεία.

## Άγριες παιδαγωγικές- Mindful in Nature

Πρόταση συνεργασίας. Πιλοτική εφαρμογή για την περίοδο Οκτωβρίου-Δεκεμβρίου 2024.



Σας περιμένουμε με τις παρατηρήσεις σας και τις δικές σας ιδέες και ελπίζουμε σε μια ακόμα συνεργατική χρονιά.