

# MENTE, CORPO, TERRITORIO

## giornata del benessere in natura

**Sabato 22 aprile 2023**  
**dalle 10.00 alle 18.00**

Una giornata gratuita dedicata alle persone, al benessere psicofisico, immersi nella natura del Parco Lombardo del Ticino, presso il Centro Parco Ex Dogana Austroungarica

### **Ore 10.00 ESPLORATORI IN BRUGHIERA**

Escursione per bambini e famiglie alla scoperta della brughiera e dei suoi abitanti (durata 2 ore, lunghezza percorso 4 km)

- Escursione condotta da Sandra Bersanetti e Claudia Tramarin, guide naturalistiche del Parco Ticino

### **Ore 11:00 e ore 15:00**

#### **LABORATORIO DI KNITTING THERAPY**

Lavorare all'uncinetto è un potentissimo antistress. L'esecuzione di movimenti ritmici e ripetitivi uniti ad un alto livello di concentrazione, producono su corpo e mente un effetto calmante simile alla meditazione.

- Laboratorio di tecniche base, per creare con le proprie mani e rilassare la mente tenuto da Rosanna Benetti

### **Ore 11:00 e ore 16:00 LEZIONE DI TAI CHI**

Sintesi fra arte marziale, tecnica di respirazione, meditazione, esercizi energetici e fisici, l'antica arte del Tai Chi Chuan o meditazione in movimento, ci accompagnerà verso un equilibrio psico-fisico ed energetico, potenziando le nostre abilità e favorendone la funzionale interazione.

- Lezione condotta dalla maestra ITCCA Maria Pina Blanco e dall'assistente Lisa Nobile

### **Ore 14:00 LABORATORIO DI TECNICHE BASE DI FERMENTAZIONE/ Ore 16:00 LABORATORIO PRATICO NELL'ORTO**

Laboratorio teorico e pratico alla scoperta della fermentazione e del rapporto tra piante aromatiche e officinali, insetti impollinatori e biodiversità. Passeremo dall'elaborazione di un fermentato alla messa a dimora di piante officinali.

- A cura di Associazione Fermenta, Parco Nord Milano



### **Ore 14:00 LEZIONE DI YOGA**

Pratica di Ashtanga Yoga per connettere corpo e mente nel qui ed ora.

Una pratica che vuole accogliere tutti, che ha come obiettivo il permetterci di abitare con gioia, armonia e rispetto il nostro corpo.

- Lezione tenuta da Roberta Caccia, insegnante certificata di Ashtanga Yoga. Si ricorda di portare un tappetino/asciugamano per la pratica



### **Ore 14:30 e ore 16:30 INCONTRO NEUROPTIMAL®**

Uno spazio dove scoprire il Neuroptimal® Dynamical Neurofeedback, una tecnica che ottimizza il funzionamento del sistema nervoso specifico di ciascun individuo per promuovere il benessere della persona, facilitando l'utilizzo di tutte le risorse e le possibilità già insite ma che spesso non sono facilmente accessibili a causa della storia personale di ognuno, o al ripetersi di pattern percettivi e di comportamenti sempre uguali, che lasciano poco spazio a qualcosa di nuovo.

- L'incontro è guidato dalle psicologhe, psicoterapeute, certificate Neurotrainer Neuroptimal®, Daniela Pozzi e Mara Pravettoni di Studio Quintopiano



### **Ore 16.00 CUCINA ESPERIENZIALE LAB**

Un laboratorio dove produciamo la nostra pasta, impariamo a chiuderla, modellarla, toccarla. Un inno alle tradizioni e alla nostra personale creatività, per stare in contatto con l'alimento, la sua storia e il suo valore. Un momento per connettere mente, gesto, gusto e cuore.

- Incontro condotto da Ester Azzola, cuoca e biologa @ExDogana

Evento gratuito grazie al contributo di Regione Lombardia, nell'ambito del Progetto Benessere in Natura.

Posti limitati, prenotazione obbligatoria alle attività\* inviando una mail a [visite@exdogana.it](mailto:visite@exdogana.it)

\*In caso di maltempo la giornata si terrà ugualmente, riprogrammando e riadattando le attività in spazi interni.

Un'iniziativa di

Con il patrocinio di

