



Aula '400

10.00 – 11.30 | Accoglienza e
Breakfast Networking
11.30 – 12.30 | OneMinuteMeditation ®
12.30 – 13.30 | Ritrovare la propria Voce
14.30 - 16:00 | Movimento consapevole
e auto-massaggio
14:30 - 15:30 | Self Awareness Yoga
15:30 - 16:30 | Intrecci Espressivi

Aula Forlanini

12.30 – 17.30 | Stand ed esposizioni
12.30 – 13.30 | IMPROVVISAMENTE
14:00 - 16:30 | Ricicla-Re di
Francia e di Spagna

Aula Disegno

14:00 – 16:30 | Life-Crossing:
storie OLTRE la copertina
16.30 – 17.30 | OneMinuteTalk
e Chiusura dei lavori

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

10.00 – 11.30 | Accoglienza e Breakfast Networking

Un momento di incontro tra operatori sociali, genitori, startupper, universitari e imprenditori per favorire connessioni e scambio di buone pratiche sul tema del benessere.
Condotto da Activators In collaborazione con: Raices, Jeco, Università di Pavia, BNI

11.30 – 12.30 | OneMinuteMeditation ®

Pratiche di respiro consapevole e Mind-setting. Esperienza di meditazione e mindfulness per esplorare la relazione con sé e con gli altri.
A cura di Fondazione Ellice - Lia Teloni e Carla Caravella

12.30 – 13.30 | Ritrovare la propria Voce

Laboratorio esperienziale di Canto-terapia (posti limitati) per scoprire il potere terapeutico della voce.
**Condotto da Raices Crescere Insieme
Alice Bencivenni**

12.30 – 13.30 | IMPROVVISAMENTE

Laboratorio di improvvisazione teatrale per esplorare il qui e ora, riscoprendo leggerezza, ascolto e consapevolezza attraverso il gioco e la creatività.
Condotto da IMPROVVISAMENTE Teatro - Chiara Vitti

13.30 – 17.30 | STAND DI SENSIBILIZZAZIONE E ESPOSIZIONI A TEMA DURANTE TUTTO L'EVENTO

14:00 – 16:30 | Life-Crossing: storie OLTRE la copertina

Incontri e dialoghi autentici con persone portatrici di esperienze uniche, per superare stereotipi e pregiudizi
**Condotto da UILDM PAVIA
In collaborazione con: CSAN, COMING-AUT**

14:00 - 16:30 | Ricicla-re di Francia e di Spagna

Workshop di realizzazione manuale di burattini fatti in cartone. Un laboratorio creativo per tutte le età, per riscoprire concentrazione e creatività.
Condotto da IUCU - Università di Pavia

14:30 - 16:00 | Movimento consapevole e auto-massaggio

Pratiche accessibili per ascoltare corpo, emozioni e pensieri in connessione. Camminata dei 5 animali e QINGO G del respiro
**Condotto da "I Zaccaria" - Andrea Pedrini
In collaborazione con: Lorenza Rossi - Naturopata**

14:30 - 15:30 | Self Awareness Yoga

Sperimentazione di movimenti consapevoli e "accessibili". Osservazione pratica dell'influenza reciproca tra corpo, emozioni e pensieri. Stimolo all'ascolto del corpo come "termometro" del proprio stato interiore
Condotto da Self Awareness Yoga - Eleonora Grosso

15:30 - 16:30 | Intrecci Espressivi

Gioco di sperimentazione con parole, immagini, suoni e fantasia in libertà, alla scoperta del senso di felicità.
Condotto da MÈLIA - Demis Di Lillo - Musicoterapeuta

16.30 – 17.30 | OneMinuteTalk e Chiusura dei lavori

Raccolta e restituzione collettiva delle esperienze vissute attraverso brevi interviste e riflessioni condivise.
Condotto da Raices e OSA In collaborazione con GUEST Con la partecipazione di Rita Rossi di Save The Children Italia