

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

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 Elice - 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 | IMPROVVISAMENTO

Laboratorio di improvvisazione teatrale per esplorare il qui e ora, riscoprendo leggerezza, ascolto e consapevolezza attraverso il gioco e la creatività.

Condotto da IMPROVVISAMENTO 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

Aula Forlanini

- 12.30 - 17.30 | Stand ed esposizioni
- 12.30 - 13.30 | IMPROVVISAMENTO
- 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