

# COLTIVARE BENESSERE

Rassegna di incontri ed eventi in Val Pennavaire con professionisti e ricercatori per esplorare la nostra salute tra natura, relazioni e biofilia.

In caso di maltempo gli eventi potrebbero subire variazioni. È richiesta l'iscrizione gratuita ad ogni evento per la partecipazione.

Per info visita il sito: [www.italiachecambia.org/coltivare-benessere/](http://www.italiachecambia.org/coltivare-benessere/)  
o scrivici al: [altopiaaps@gmail.com](mailto:altopiaaps@gmail.com)  
346 86 28 480 (solo WhatsApp o Telegram)

in collaborazione con:



media partner



con il sostegno di



- 30 MAG** **La fiducia di sentire la vita**  
con *Angelo Cattaneo*  
Esperienza per aumentare l'autostima, per ragazzi e ragazze dagli 11 ai 14 anni
- 7 GIU** **Il bosco che rigenera**  
con *Marco Bo*  
Esperienza di forest bathing per ritrovare calma, presenza e benessere
- 20 GIU** **Mindfulness: tu sei il centro**  
con *Silvia Mecca*  
Pratica di Presenza Mentale per ritornare a se stessi nel qui e ora
- 21 GIU** **Vivere bene con il proprio cane**  
con *Daniel Tarozzi*  
Passeggiata in natura per rimettere al centro la relazione con i nostri cani
- 5 SET** **La natura è medicina**  
con *Giuseppe Barbiero*  
La biofilia: ecco perché il contatto con la natura migliora salute e benessere
- 6 SET** **Noi in famiglia...stiamo fuori**  
con *Chiara Sperti*  
Esperienza pedagogica in natura dedicata al benessere relazionale, per tutte la famiglia
- 11 SET** **La terra che rigenera**  
con *Chiara Michelone*  
Workshop teorico pratico sull'Agricoltura Organica e Rigenerativa
- 26 SET** **Nutrire il corpo e la terra**  
con *Laura Brattel*  
Degustazione guidata e laboratori di cucina sostenibile con prodotti locali ed erbe spontanee del territorio