



EXPERIENCE

MensCorpore

Living Nature

esperienze di un giorno
tra piacere e ben-essere

2020

Cos'è MensCorpore

MensCorpore è un'Associazione Culturale che promuove **iniziative formative orientate al benessere** psico-fisico e relazionale.

MensCorpore è nata a Treviglio (Bg) nel 2014 e ha realizzato nel tempo centinaia di percorsi ed eventi di sensibilizzazione, divulgazione e formazione nella propria sede o presso altri spazi e organizzazioni.

Il **ben-essere** che guida le iniziative di MC è la **sintesi vitale di più elementi**, quelle che chiamiamo «**Le 6 Sorgenti**»: una maggiore consapevolezza del corpo e delle emozioni che ci muovono, una “mente libera” e un'alimentazione sana, una rete di relazioni nutrienti sul lavoro

come in famiglia, nella coppia, o negli altri contesti che frequentiamo. Senza dimenticare l'imprescindibile connessione con l'ambiente naturale e culturale di cui siamo parte.

Le **Experience** sono speciali attività *off-site* che racchiudono tutti questi ingredienti, rivolte a quelle aziende che vogliono prendersi cura della loro risorsa più preziosa: le persone.

MensCorpore vuole **sostenere il percorso di crescita degli individui verso il proprio benessere**, e lo vuole fare attraverso occasioni ed esperienze di apprendimento collettive ed individuali.



Il sistema delle 6 sorgenti del ben-essere



CORPO

Il ben-essere passa innanzitutto dalla salute del corpo. E' importante tutelare la sua elasticità, il tono e la postura, mantenerlo in allenamento e in equilibrio

CUORE

Le emozioni che attraversano la nostra vita sono i colori che la rendono unica. Imparare a riconoscerle, accoglierle e esprimerle (... o contenerle) ci aiuta a non restarne prigionieri.

MENTE

Ricordi, fantasie, aspettative, pregiudizi... prendere consapevolezza della nostra "mappa dal mondo" la rende meno rigida e aumenta le possibilità di scelta.

ALIMENTAZIONE

Se davvero "siamo quello che mangiamo", non possiamo trascurare le nostre abitudini alimentari, dalla lista della spesa, al menù del ristorante

RELAZIONI

La capacità di stringere e consolidare relazioni nutrienti incide molto sulla qualità della vita. La manutenzione dei rapporti interpersonali è fondamentale per coltivare il nostro ben-essere.

AMBIENTE

La salute dell'ambiente in cui siamo immersi è inevitabilmente connessa alla nostra. Per sviluppare abitudini sostenibili bisogna tornare a vedere e sentire questa connessione.

MensCorpore per il welfare

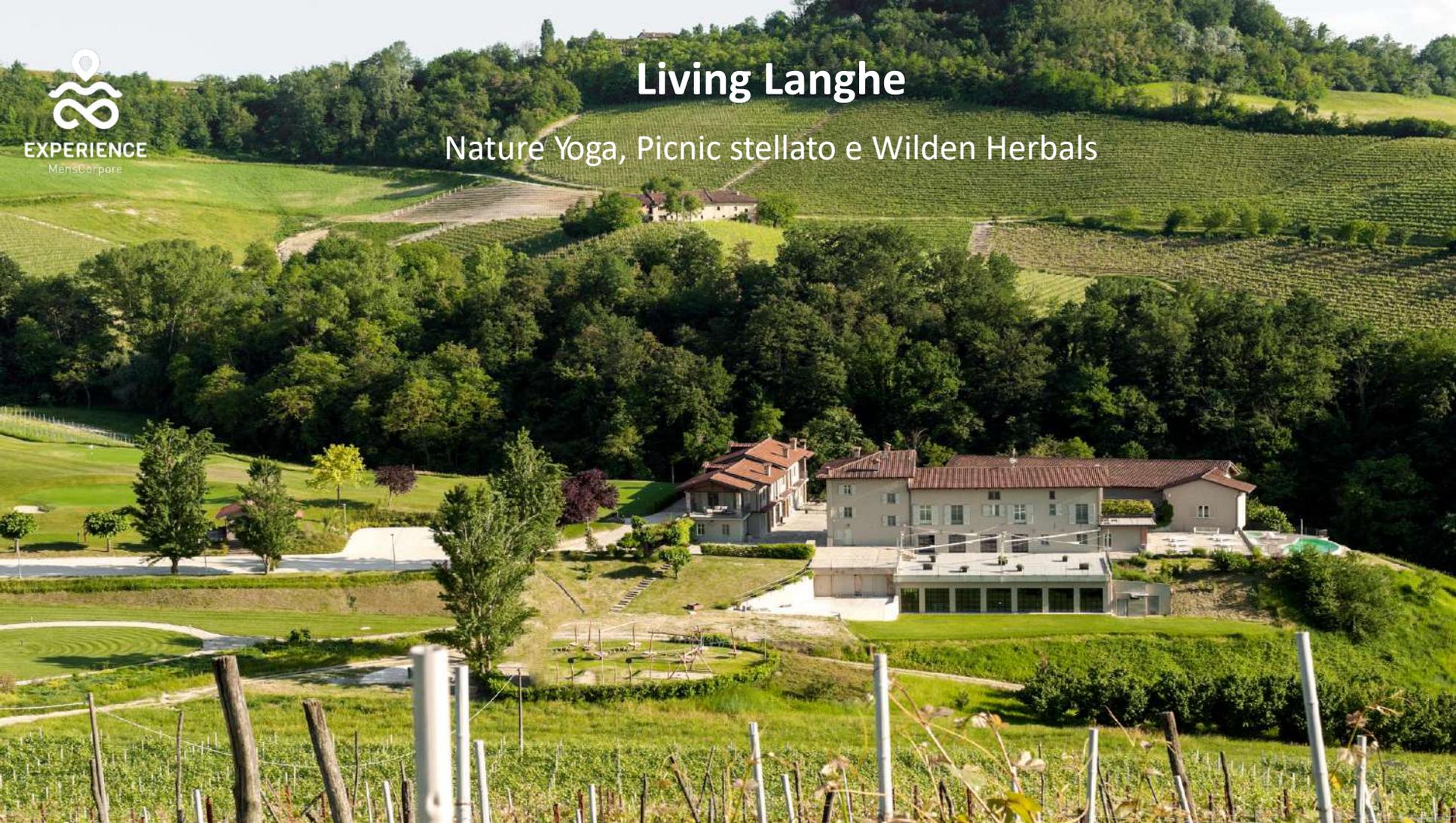
MC vuole offrire ai dipendenti delle aziende italiane nuove opportunità di welfare con esperienze di una giornata per coltivare ben-essere personale e ritrovare il piacere del contatto con terre e cibi genuini.





Living Langhe

Nature Yoga, Picnic stellato e Wilden Herbals





Una giornata dedicata a prendersi cura di sé, riconnettendo corpo, mente e natura attraverso lo yoga, un picnic stellato e una degustazione meditativa. Tutto questo immersi nelle vigne del Barolo, senza doversi preoccupare della folla e con l'unico obiettivo di rilassarsi.

Se il benessere è fatto anche di bellezza, Reva è uno di quei luoghi che senza dubbio fanno stare bene. Il resort offre una raffinata cantina, un ristorante stellato, una piscina con una vista mozzafiato e il piacere della spa più elegante della zona.





Programma

10,30

Arrivo a Reva e benvenuto

11,00 – 12,30

Nature Yoga – Una sessione di Hatha – Vinyasa Yoga adatta a tutti i livelli di esperienza sulla terrazza con una delle viste più suggestive delle Langhe. Una pratica dinamica e guidata dal respiro, per prendere contatto con il proprio corpo e la natura circostante attraverso il movimento. Nei mesi freddi o in caso di pioggia la pratica si svolgerà in una location che permette comunque il contatto con la natura circostante.

12,30

Picnic di Fre (1 stella Michelin) – un pranzo stellato con i prodotti che la stagione offre, per non dimenticarsi che anche il piacere della tavola contribuisce al nostro benessere. Nei mesi freddi e in caso di maltempo il pranzo verrà servito all'interno del ristorante.

14,30

Wilden Herbals – una vera e propria Cerimonia dell'Infuso, meditativa e conviviale allo stesso tempo.

15,30

Termine dell'esperienza.

A partire da € 150 per persona.

Il prezzo include:

- 1h di sessione di yoga,
- Pranzo 1 stella Michelin (3 portate + 1 bicchiere di vino)
- Presentazione della cantina e incontro con i produttori
- Wilden Herbals

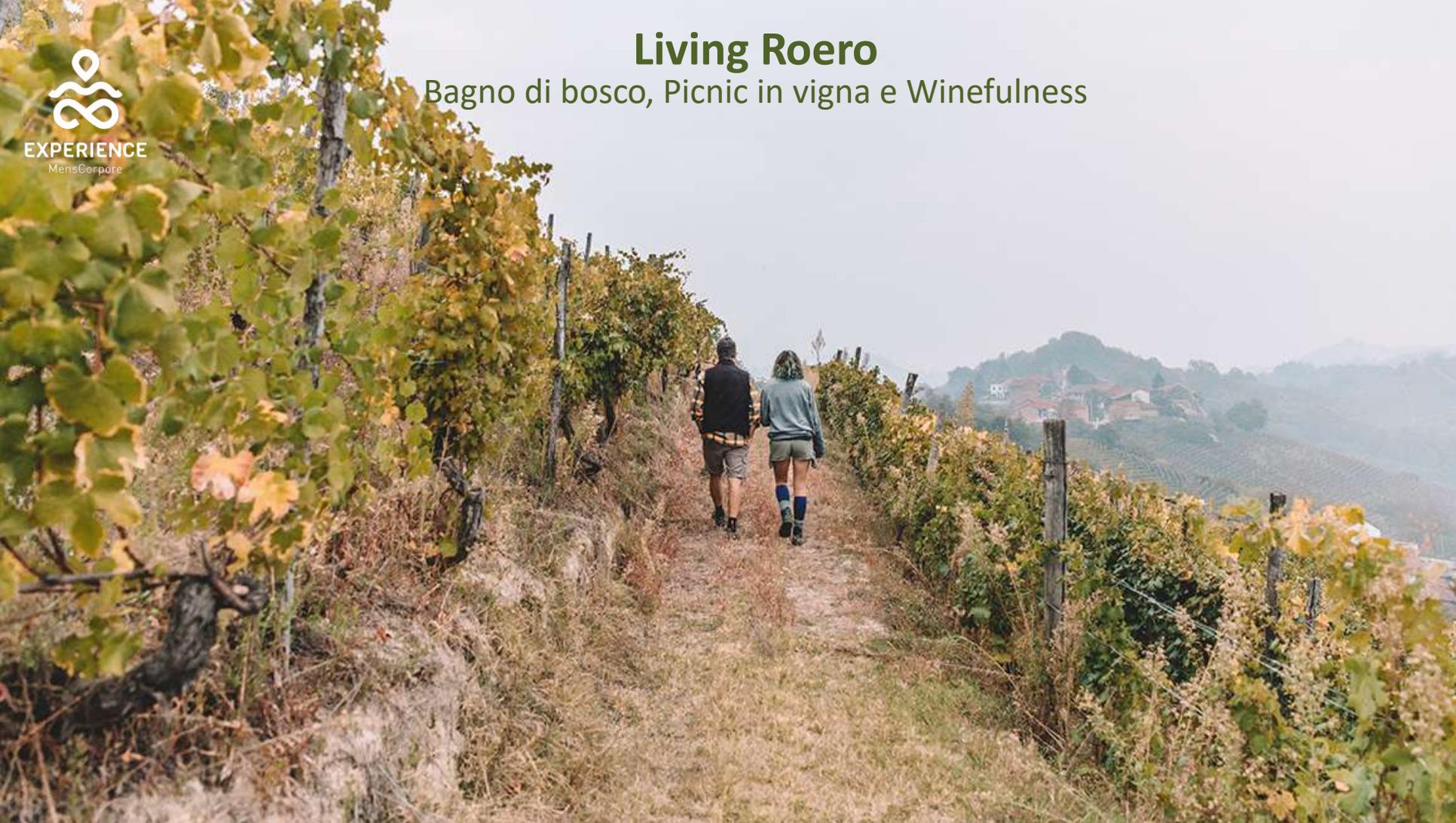
Su richiesta: possibilità di utilizzo della spa con i suoi servizi, del campo da golf e della piscina (non compresi nel prezzo).

Per informazioni scrivi a:
[experience@
menscorpore.org](mailto:experience@menscorpore.org)



Living Roero

Bagno di bosco, Picnic in vigna e Winefulness





Una giornata dedicata al contatto con la natura e i prodotti che offre, per riprendersi un po' di spazio e tempo da dedicare al ben-essere di corpo e mente. Una passeggiata tra i sentieri del Roero, un picnic immersi nel verde, una visita a una delle giovani cantine emergenti e una degustazione sensoriale.

Il Roero è l'anima più spettinata e autentica di questa parte del Piemonte, fatta di meraviglie imperfette, caratteri spigolosi ma capaci di accogliere come nessun altro, dove il bosco e la vigna convivono e si sfiorano in un equilibrio delicato.





Programma

10,30

Arrivo all'azienda vinicola Valfaccenda e benvenuto

11,00 – 12,30

Passeggiata tra i sentieri del Roero, una parte di Piemonte ancora autentica dove i vigneti piuttosto scoscesi si alternano ai boschi.

12,30

Picnic della Vineria Sociale. Il menù prevede: panini e assaggi preparati con formaggi a latte crudo e salumi biologici provenienti tutta Italia (e ogni tanto non solo), verdure fresche di giornata. Nei mesi più freddi o in caso di maltempo il picnic viene sostituito da un pranzo con degustazione in cantina.

14,00

Visita nelle vigne e in cantina Valfaccenda

Valfaccenda è una delle tre realtà che insieme ad Alberto Oggero e Cascina Fornace compongono il progetto Solo Roero. Sono tutti giovani produttori che hanno deciso di dedicare la propria vita a ciò che li appassiona: il vino e il territorio nel quale viene prodotto.

15,30

Winefulness

Una meditazione sensoriale guidata, il buon vino come strumento per coltivare consapevolezza, ben oltre e molto altro rispetto alla mera degustazione.

16,30

Termine dell'esperienza

A partire da € 110 per persona.

Il prezzo include:

- 1,30h di trekking
- Picnic della Vineria Sociale (1 panino gourmet + 1 fetta di torta + 1 bibita e/o 1 bicchiere di vino)
- Presentazione della cantina Valfaccenda e incontro con i produttori
- Winefulness

Per informazioni scrivi a:

[experience@
menscorpore.org](mailto:experience@menscorpore.org)



EXPERIENCE
MensCorpore

Le nostre proposte sono realizzabili tutto l'anno e sono componibili a seconda delle tue esigenze e necessità.

Nelle slide seguenti troverai alcuni esempi di ulteriori attività che possono essere scelte per creare una vera e propria "esperienza su misura".



Ti invitiamo a visitare l'area [Experience](#) del nostro sito per maggiori informazioni su chi siamo e cosa facciamo.

Contattaci [qui](#) per costruire insieme a noi la tua esperienza!



Try a little mindfulness





Gli ambienti silenziosi e suggestivi in cui queste sessioni sono proposte (indoor o in natura a seconda della stagione e delle condizioni atmosferiche), facilitano l'emersione di stati fisici, emotivi e mentali di particolare ben-essere.

Come ormai ampiamente dimostrato anche dalla scienza, le cosiddette “pratiche di consapevolezza” possono essere uno strumento estremamente efficace per la riduzione di quello stress che spesso avvelena la nostra vita.



Orto dei Sensi





Un'esperienza gustativa estremamente intima e personale, epurata da qualsiasi preconconcetto o schema mentale, per sperimentare l'impresciandibile connessione imprescindibile che c'è tra l'essere umano e l'ambiente in cui vive.

Un viaggio sensoriale attraverso l'orto didattico dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo.

Una camminata tra le aiuole raccogliendo e gustando ciò che in quel momento la natura offre.





Mani in pasta



E se è vero che siamo ciò che mangiamo, quel piatto di tagliatelle o quella micca di pane che poi verranno gustate in compagnia saranno buon cibo per il corpo e per l'anima.

Preparare, impastare, tirare, cuocere e condire possono trasformarsi in una vera e propria meditazione che consente al corpo di esprimere tutte le sue potenzialità sensoriali e alla mente di rilassarsi.





Il team



**Alessandra
Castelli**

Master in *Food Culture* e 10 anni di lavoro all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo. Istruttrice di Yoga (RYS 200 – *Yoga Alliance*) e Diploma di Cuoco presso la scuola di cucina *La Sana Gola* di Milano. Fondatrice di *MensCorpore*



**Nicola
Castelli**

Formatore, consulente e ricercatore in ambito organizzativo da oltre 15 anni, con una particolare attenzione alle competenze relazionali. Mindfulness Counseolr & Trainer. Fondatore di *MensCorpore*



**Anna
Busca**

Insegnante di Yoga e operatrice olistica con formazione internazionale. Fondatrice dello Spazio olistico *La piccola Shala* ad Alba. Istruttrice presso *Studio Yoga – Arya* di Alba.



**Claudia
Cane**

Insegnante di Yoga, ha fondato nel 2015 ad Alba l'associazione *Studio Yoga Arya*. Dal 2016 è formatrice certificata da *Yoga Alliance USA* per l'insegnamento dello Yoga a livello internazionale.



I partner

RÉVA
Vino & Resort

VALFACCENDA



laBancadeVino



VINERIA SOCIALE

TIPOGRAFIA
Alimentare

wilden.
herbals



StudioYoga
di Claudia Cane

fontanazza
Locanda in La Morra



AGRITURISMO
CA' DEL RE
VERDUNO

ALBERGO
DELL' AGENZIA





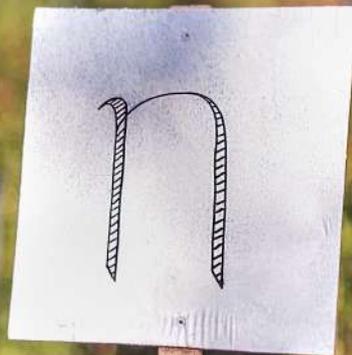
R

A hand-drawn letter 'R' in red and yellow on a red background.



S

A hand-drawn letter 'S' in green on a white background, decorated with green spots and a yellow sun.



n

A hand-drawn letter 'n' in black on a white background, with hatching on the vertical stem.



e

A hand-drawn letter 'e' in black on a blue background, decorated with yellow sun rays.



w

A hand-drawn letter 'w' in brown on a blue background, decorated with red squares and small blue fish.



EXPERIENCE

MensCorpore

“Sosteniamo le persone e le organizzazioni nel loro **percorso di crescita**, le aiutiamo a **prenderci cura** di sé, degli altri e del mondo, coltivando **risorse fisiche, cognitive ed emotive** attraverso il sano piacere dell’imparare insieme”

Associazione Culturale MensCorpore
Via Sangalli 8 Treviglio (Bg)
E-mail: info@menscorpore.org
www.menscorpore.org
C.F.: 93046840166 P. Iva: 04389390164

