



MensCorpore

Coltiva te stesso

Percorsi a distanza
per il ben-essere individuale

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”, un'alimentazione sana

e sostenibile, 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.

MensCorpore vuole **sostenere il percorso di crescita delle persona verso il proprio ben-essere**, e lo vuole fare attraverso occasioni ed esperienze di apprendimento collettive ed individuali, che vorremmo fossero scelte con la stessa motivazione con la quale si decide di prendersi cura di sé, per stare meglio e fare scelte migliori, nel presente e nel futuro.



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 6 brevi percorsi individuali – uno per sorgente – per coltivare il ben-essere personale.





Forma, postura e movimento

per il ben-essere fisico



È ormai risaputo che la sedentarietà è una delle principali cause delle patologie più diffuse nella società moderna, perché il corpo è fatto per muoversi: sviluppa e mantiene le proprie funzionalità (non solo di movimento, ma di salute globale) se compie regolarmente un adeguato livello di attività motoria, svolta correttamente. Allenamenti di fitness efficaci possono essere svolti ovunque, anche senza avere a disposizione costosi attrezzi, a patto di conoscere gli esercizi, le modalità ed i criteri con cui impostare programmi personalizzati, equilibrati e gradualità.

Gli elementi chiave del percorso:

- Introduzione ai principi base di educazione e salute fisica
- Valutazione delle caratteristiche specifiche e delle esigenze del cliente
- Costruzione di un allenamento personalizzato

I benefici concreti: attraverso qualche spiegazione ed esercizi svolti insieme miglioreremo forza, resistenza, flessibilità, postura e salute psicofisica globale.

PERCORSO

3 sessioni a distanza della durata di 60 minuti con cadenza settimanale

ORARIO

L'orario dei singoli incontri sarà concordato direttamente con l'esperto

TECNOLOGIA

Il software di comunicazione (Skype, Zoom, Jitzi,...) verrà proposto dall'esperto e deciso insieme.

PREZZO

300 € (iva inclusa)

Per informazioni scrivi a:
info@menscorpore.org



STEFANO PILONI

A valle di una formazione ed una carriera nel settore alimentare, con ruoli ispettivi e di gestione di igiene e qualità (industrie alimentari, mense scolastiche, aziendali, ospedaliere) e un'esperienza come informatore medico scientifico per un'azienda di integratori, nutraceutici, fitoterapici, sono diventato fitness trainer (F.I.Fitness) e ho messo a disposizione la passione e le conoscenze maturate negli anni per offrire un servizio di educazione al benessere, rivolto principalmente all'attività fisica, all'educazione alimentare e alla gestione dello stress.

Per saperne di più: [articolo Blog MensCorpore](#)



Consapevolezza di sé per il ben-essere emotivo



Accade nella vita di incontrare momenti difficili, sul lavoro, in famiglia, coi figli: relazioni conflittuali, lutti che non riusciamo a superare, separazioni complicate, frustrazioni professionali... In queste situazioni – e in mille altre che possono renderci infelici – può essere utile incontrare una persona con la quale confrontarsi, in grado di ascoltare e di aiutarci a trovare le risorse per uscire dall'angolo. Il percorso ha l'obiettivo di facilitare il ritorno a una condizione di benessere personale tramite l'ascolto di sé, la consapevolezza delle proprie sensazioni corporee, delle emozioni e dei pensieri, in un'ottica di salute psico-fisica.

Gli elementi chiave del percorso:

- Introduzione ai principi della Bioenergetica
- Supporto personalizzato sulla base dei bisogni del cliente
- Trasmissione di alcune semplici pratiche e «strumenti» per ben-essere emotivo

I benefici concreti: lavoreremo insieme sulla possibilità di sviluppare una consapevolezza di sé più profonda, non solo utilizzando la parola ma anche degli esercizi che coinvolgeranno il corpo e il respiro.

PERCORSO

3 sessioni a distanza della durata di 60 minuti con cadenza settimanale

ORARIO

L'orario dei singoli incontri sarà concordato direttamente con l'esperto

TECNOLOGIA

Il software di comunicazione (Skype, Zoom, Jitzi,...) verrà proposto dall'esperto e deciso insieme.

PREZZO

300 € (iva inclusa)

Per informazioni scrivi a:
info@menscorpore.org



MARIA CHIARA RONZONI

Sono Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Analitico Bioenergetico e conduttrice di classi di esercizi di Bioenergetica. Mi occupo di benessere della persona e della cura di sé intesa anche come prevenzione, attraverso una prospettiva che vede al centro l'unità mente-corpo. Collaboro con diverse realtà nell'ambito sociale, consultoriale e di comunità.

Per saperne di più: [video lezione con Chiara](#)



Mindfulness

per il benessere mentale

Le nostre vite sono spesso appesantite da periodi di stress e stanchezza mentale, con “troppe cose da gestire”: non ci sentiamo in grado di rispondere alle richieste e agli stimoli dei tanti ambienti che frequentiamo (famiglia, lavoro, amici...), perdendo lucidità e presenza. Un efficace antidoto è la consapevolezza, ovvero la capacità di accorgerci di quel che sta accadendo nel nostro sistema corpo-mente attraverso l’osservazione e la connessione con il respiro e le sensazioni corporee, le emozioni e i pensieri: sfere del sentire che ci appartengono da sempre e che possono aiutarci a ripristinare stati psico-fisici di maggior equilibrio. Tutto ciò significa coltivare Mindfulness.

Gli elementi chiave del percorso:

- Introduzione ai principi e alle pratiche della Mindfulness
- Mappatura delle principali fonti di stress del cliente
- Trasmissione di alcune semplici pratiche e «strumenti» per ben-essere quotidiano

I benefici concreti riguardano la riduzione dello stress, maggiore concentrazione, calma e lucidità mentale, per ritrovare la sensazione di essere al timone della propria vita.



PERCORSO

3 sessioni a distanza della durata di 60 minuti con cadenza settimanale

ORARIO

L’orario dei singoli incontri sarà concordato direttamente con l’esperto

TECNOLOGIA

Il software di comunicazione (Skype, Zoom, Jitzi,...) verrà proposto dall’esperto e deciso insieme.

PREZZO

300 € (iva inclusa)

Per informazioni scrivi a:
info@menscorpore.org



MARIA VAGHI

Sono Mindfulness counselor e mi occupo di meditazione e formazione. Conduco percorsi di gruppo e individuali in contesti aziendali, ospedalieri e carcerari. Mi ha sempre affascinato la comunicazione, in passato approfondita con un master e il lungo lavoro in ambito editoriale, oggi esplorata nella relazione d’aiuto. Considero un’opportunità preziosa la possibilità di condividere e mettere al servizio dell’Altro esperienze, competenze, riflessioni e pratiche relative alla consapevolezza come attitudine di vita e cura di sé.

Per saperne di più: [articolo su Corriere.it](#)



Healthy Chef

cucina buona e sana

La nostra salute è strettamente collegata alla qualità dell'alimentazione. Lo sappiamo tutti, ma nella vita quotidiana come possiamo prendercene cura? Questo percorso, suddiviso in 3 appuntamenti, è pensato per chi desidera imparare a coltivare ben-essere anche attraverso il cibo ma non ha molto tempo a disposizione da dedicare alla cucina. Partendo dalle specifiche esigenze individuali, verrà sviluppato un programma ad hoc che combina i principi base di un'alimentazione sana ad alcune ricette e "dritte" culinarie. Il programma alterna parti teoriche a momenti di pratica, in cui i le persone verranno guidate nella preparazione dei piatti.

Gli elementi chiave del percorso:

- Definizione dei bisogni (e dei gusti) del cliente
- I 5 principi base per un'alimentazione sana e sostenibile
- Condivisione di alcune ricette per piatti sani, buoni e originali

I benefici concreti: fornire al cliente informazioni strumenti per essere autonomo nella gestione di una «dieta» che rinforzi il sistema corpo-mente... senza dimenticare il gusto!



PERCORSO

3 sessioni a distanza della durata di 60 minuti con cadenza settimanale

ORARIO

L'orario dei singoli incontri sarà concordato direttamente con l'esperto

TECNOLOGIA

Il software di comunicazione (Skype, Zoom, Jitzi,...) verrà proposto dall'esperto e deciso insieme.

PREZZO

300 € (iva inclusa)

Per informazioni scrivi a:
info@menscorpore.org



ALESSANDRA CASTELLI

Un Master in Food Culture, 10 anni di carriera all'Università di Scienze Gastronomiche e la fondazione nel 2014, insieme a mio fratello Nicola, di MensCorpore mi hanno permesso di mettere competenze (e passioni!) al servizio del ben-essere delle persone. Nel 2018 sono diventata istruttrice (RYS 200 – *Yoga Alliance*) iniziando a condurre classi presso *Studio YOGA – ARYA* asd di Alba. Nello stesso anno ho preso il Diploma di Cuoco presso la scuola di cucina *La Sana Gola* di Milano.

Per saperne di più: [sito di MensCorpore](#)



Io e Te

la manutenzione delle relazioni



Le relazioni possono essere la nostra forza o il nostro punto di fragilità. Certo, ci vuole anche fortuna ma il successo di una relazione dipende molto da quanto siamo disposti a prendercene cura. Questo vale con i partner, in famiglia, sul lavoro, con gli amici. Essere consapevoli, non dare nulla per scontato, scoprire noi stessi e l'altro, giorno dopo giorno. Decidere quanto siamo disposti a metterci in gioco per preservare ciò che funziona e migliorare quel che non va. Su questo ed altro, possiamo lavorare insieme.

Gli elementi chiave del percorso:

- Introduzione ai principi base della Programmazione Neuro Linguistica
- Supporto personalizzato sulla base dei bisogni del cliente
- Trasmissione di alcune semplici pratiche e «strumenti» per la manutenzione delle relazioni

I benefici concreti: il percorso è pensato per offrirti consapevolezza di cosa vuoi veramente e strumenti concreti per cambiare le cose che sceglierai di cambiare. Oggi e nel tuo futuro.

PERCORSO

3 sessioni a distanza della durata di 60 minuti con cadenza settimanale

ORARIO

L'orario dei singoli incontri sarà concordato direttamente con l'esperto

TECNOLOGIA

Il software di comunicazione (Skype, Zoom, Jitzi,...) verrà proposto dall'esperto e deciso insieme.

PREZZO

300 € (iva inclusa)

Per informazioni scrivi a:
info@menscorpore.org



VERA FRANCESCONI

Dopo un passato in azienda ad occuparmi di Organizzazione, Marketing e Comunicazione d'impresa, da anni mi sono lasciata affascinare dal tema delle relazioni interpersonali in ambito privato. Credo nella forza delle relazioni e nella necessità di prendersene cura con consapevolezza e responsabilità. Sono convinta che una relazione che non funziona ci faccia sprecare energie che potremmo usare in modo migliore e so che il Coaching è uno strumento efficace per imparare a farlo. Sono Life Coach e Trainer in PNL, Comunicazione e Leadership.

Per saperne di più: [Blog di Vera](#)



Nature Coaching

Riconnettersi con la natura



Una vita stressante spesso alimenta un senso di solitudine e separazione. L'antidoto a questo veleno è la riconnessione con la propria natura interiore attraverso la connessione con la natura intorno a noi: ecco in sintesi la missione del *Nature Coaching*. Grazie a visualizzazioni guidate, esercizi di mindfulness e respirazione, attivazioni somatiche e pratiche di ascolto profondo, ti aiuterò a trovare nella natura quella sorgente di ispirazione, benessere e centratura che è fondamentale per guardare alle proprie sfide trovando forza e orientamento.

Gli elementi chiave del percorso:

- Introduzione ai principi base dell'ecopsicologia
- Supporto personalizzato in relazione ai bisogni del cliente
- Trasmissione di alcune semplici pratiche e «strumenti» di riconnessione con la Natura

I benefici concreti: Con questo percorso ti aiuterò a «sintonizzarti con tua frequenza», allinearti con i tuoi valori, con la tua personale visione di autorealizzazione, attivando le risorse necessarie per raggiungere i tuoi obiettivi.

PERCORSO

3 sessioni a distanza della durata di 60 minuti con cadenza settimanale

ORARIO

L'orario dei singoli incontri sarà concordato direttamente con l'esperto

TECNOLOGIA

Il software di comunicazione (Skype, Zoom, Jitzi,...) verrà proposto dall'esperto e deciso insieme.

PREZZO

300 € (iva inclusa)

Per informazioni scrivi a:
info@menscorpore.org



DIANA TEDOLDI

Professional Certified Coach, membro della *International Coach Federation*, formatrice e facilitatrice. Lavoro dal 2000 nel mondo organizzativo come esperta di empowerment, orientamento del talento, leadership e teamwork. Nei miei percorsi di crescita personale integro l'ascolto, il coaching e la maieutica con esperienze di connessione con la Natura e con la mindfulness, per favorire conoscenza di sé, del proprio potenziale, e attivare le risorse personali con cui far fronte alle difficoltà e alle sfide quotidiane.

Per saperne di più: [sito di Diana](#)

R

S

n

e

w





MensCorpore
Coltiva te stesso

“Sosteniamo le persone e le organizzazioni nel loro **percorso di crescita**, le aiutiamo a **prendersi 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

