



MensCorpore

Coltiva te stesso



**CATALOGO
EXPERIENCE**

Cos'è MensCorpore

MensCorpore promuove **iniziative formative orientate al benessere** psico-fisico e relazionale. Nata a Treviglio (BG) nel 2014, ha realizzato nel tempo centinaia di percorsi ed eventi di sensibilizzazione, divulgazione e formazione nella propria sede o presso altri spazi e organizzazioni.

Nel 2022 all'Associazione viene affiancata anche una Srl, dedicata allo sviluppo delle attività rivolte al mondo delle organizzazioni professionali (dalle PMI alle Multinazionali, passando per le Aziende Sanitarie e le Istituzioni Scolastiche).

In un frangente storico che rivela in modo sempre più nitido la stretta correlazione fra benessere delle persone e sviluppo socio-organizzativo, MensCorpore **sostiene il percorso di crescita degli individui e delle imprese** attraverso esperienze significative di apprendimento.

Le Experience sono **eventi off-site** che coniugano attività fisica, apprendimento sensoriale e interazione sociale e sono progettate per facilitare il team-building e lo sviluppo personale.





APPROCCIO ALL'APPRENDIMENTO



Tutte le proposte formative di MensCorpore, Experience incluse, sono contraddistinte da tre elementi fondamentali:

ATTIVAZIONE: il coinvolgimento attivo delle persone in tutte le fasi del processo di apprendimento (dall'esperienza vera e propria alla riflessione su di essa fino alla sistematizzazione condivisa) è fondamentale consentire il maggior assorbimento e la miglior 'assimilazione' degli stimoli.

GRUPPO: scambio e condivisione tra persone sono fonte di valore e arricchimento reciproco e si integrano al contributo del conduttore nel rendere l'esperienza formativa ricca, piacevole e coinvolgente. I partecipanti vengono altresì aiutati ad adattare gli apprendimenti maturati alle loro specifiche esigenze.

CONDUTTORE: il gruppo viene guidato da professionisti esperti tanto dei temi trattati quanto della gestione dei processi di apprendimento.



CONVIVIUM

Workshop per gruppi fino a 15/20 persone



Questa attività di *Meal Building* si concentra sulla convivialità e dà ai partecipanti l'opportunità di prendersi cura di sé stessi e dei propri colleghi attraverso **l'esperienza multisensoriale di un pranzo/cena**. Dalla definizione del menù all'allestimento della tavola fino alla creazione dell'atmosfera e la scelta dell'intrattenimento (che si tratti di musica, poesia o giochi di gruppo), i partecipanti **si immergono completamente in un processo co-creativo che coinvolge corpo e mente**.



L'attività ha una durata complessiva di circa 3 ore, che parte dalla creazione dei sottogruppi 'funzionali' (tendenzialmente 3), passa dall'attività (coordinata) di allestimento dell'evento in tutti i suoi aspetti e si conclude con l'effettivo pasto conviviale.

PS: è la cucina del luogo ospitante ad offrire una varietà possibile di pietanze fra cui scegliere.



WILDEN HERBALS

Workshop per gruppi fino a 15/20 persone



Gli esseri umani hanno da sempre trovato nel mondo vegetale una preziosa fonte di cura ai loro malanni ma anche di accrescimento della forza e del ben-essere. La selezione e la miscela di erbe, piante e fiori ha rappresentato un meraviglioso campo di esplorazione e conoscenza. Questa Experience proietta i partecipanti in **una dimensione percettiva estremamente intensa**: dopo una breve lezione introduttiva su proprietà terapeutiche, origine e caratteristiche degli ingredienti che verranno messi a disposizione, i sottogruppi avranno il compito di **creare il loro personale infuso**, per poi celebrarne la nascita con una vera e propria **Cerimonia della Tisana**, meditativa e conviviale allo stesso tempo.



L'attività, della durata di circa 2 ore e mezza, prende il nome dalla giovane azienda con la quale MensCorpore collabora, una realtà d'eccellenza che fa della qualità, della ricerca e della sostenibilità i propri assi portanti.



SENSORY SOUL

Workshop per gruppi fino a 10/12 persone



Si tratta di un vero e proprio **viaggio percettivo** il cui mezzo di trasporto è il cibo. Ai commensali vengono proposti piatti preparati con l'obiettivo specifico di stimolare e a volte 'ingannare' i sensi: del riso bollito potrebbe rivelarsi tutt'altro che insipido, così come un innocuo filo d'erba potrebbe scatenare un'esplosione di sapori. Questa Experience, guidata da un mindfulness trainer, invita i partecipanti a **sostenere una connessione diretta con le proprie percezioni sensoriali** e a rilassare la mente, attraverso un'attenzione ricettiva dedicata ad una delle azioni più familiari che conosciamo: mangiare

L'obiettivo dell'attività (durata circa 1 ora e mezza) è permettere ai partecipanti di riscoprire l'esperienza gustativa in modo profondo e 'meditativo', epurato da preconcetti o pregiudizi.



BAGNO DI BOSCO

Workshop per gruppi fino a 25 persone



Non si tratta semplicemente di una camminata in natura, ma di **una pratica meditativa in movimento** nata in Giappone e diffusa ora in tutto il mondo, che consente al sistema corpo-mente di ritrovare chiarezza e stabilità attraverso l'immersione consapevole in un ambiente naturale il più silenzioso e protetto possibile dall'intervento umano (scelto in base alle esigenze logistiche del cliente). Questa Experience, preceduta da un'introduzione sul suo potenziale e seguita da un momento di riflessione e condivisione, offre ai partecipanti l'opportunità di **incontrare un profondo senso di benessere e centratura, personale e collettiva.**

La durata dell'attività può variare a seconda delle richieste del cliente, ma normalmente si aggira intorno alle **2 ore complessive.**





E-CO-Villaggio

Workshop per gruppi fino a 80 persone



Se un'azienda, prima che un sistema produttivo, è **inevitabilmente un sistema sociale**, l'analogia con il Villaggio risulta piuttosto immediata da fare. Questa Experience consiste dunque nel co-progettare, suddivisi in sottogruppi, un vero e proprio Villaggio Ecologico. Dallo statuto alla forma di governo, dal modello educativo a quello sanitario, passando per le ricorrenze collettive, l'inno e la bandiera, i partecipanti vengono guidati attraverso **un processo di confronto e negoziazione a più livelli** che accolga il contributo e risponda il più possibile ai bisogni di tutti.

Un lavoro analogico capace di attivare risorse creative e creare una **visione collettiva più armonica e motivante**. Un'attività funzionale alla costruzione di quel senso di comunità oggi indispensabile per navigare in acque incerte e complesse.

La durata dipende dal numero complessivo di persone coinvolte e va dalle 2 alle 4 ore.



MANDALA

Workshop per gruppi fino a 80 persone



I partecipanti, divisi in sottogruppi (da circa 6/8 persone ciascuno), vengono guidati nella **progettazione e realizzazione di un Mandala**, cioè una geometria creata con sabbie colorate, che sappia interpretare simbolicamente **parole/concetti chiave definiti insieme** nella fase di avvio dell'Experience. Queste parole possono riguardare gli obiettivi del team, i suoi valori, gli assi portanti dell'identità dell'azienda, le competenze target di un percorso formativo o i temi chiave del meeting. Al termine, ciascun sottogruppo **presenta e racconta la propria opera** condividendone i significati simbolici racchiusi.

L'attività creativa (durata 3 ore circa) viene movimentata da una serie di imprevisti, creati ad hoc dai trainer, per permettere ai partecipanti di mettersi in gioco sui fronti della **gestione del cambiamento, della cooperazione, della pianificazione e della flessibilità**.



TEAM GAMES

Workshop per gruppi di ogni dimensione



Laboratorio ludico e avventuroso con giochi di apprendimento divertenti e sfidanti, per attivare i partecipanti fisicamente ed emotivamente sui temi della **leadership, del teamwork, dell'adattamento al cambiamento, della gestione della complessità, dell'ascolto e della comunicazione efficace.**



I giochi vengono progettati su misura in base agli obiettivi su cui lavorare e alle caratteristiche del gruppo (età, ruoli, mix uomini-donne, aspettative e grado di difficoltà delle sfide in cui si desidera coinvolgere i partecipanti). Le riflessioni a valle dell'esperienza permetteranno ai partecipanti di interrogarsi in merito alla propria relazione con il rischio, con obiettivi apparentemente "impossibili", osservando il modo con cui tali obiettivi si possono avvicinare alla sfera di fattibilità, **uscendo dalla zona di comfort e attivando risorse e competenze di soglia**, ingaggiandosi con curiosità nel problem solving di situazioni complesse, attivando cooperazione e motivazione.

Dall'agire all'osservare al sentire al trasformarsi – tutto con consapevolezza.



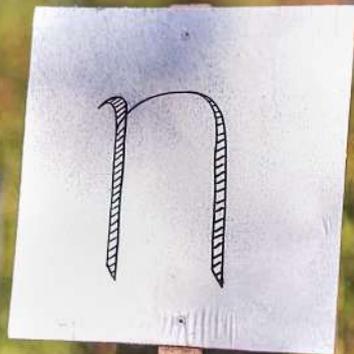
R

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 dots 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.



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”*

MensCorpore Srl
Via Sangalli 8 Treviglio (Bg)
E-mail: info@menscorpore.org
www.menscorpore.org
C.F. e P. Iva: 04600890166

