



EXPERIENCE

MensCorpore

STEP 1



FOGLIA

NATURA

Ora io vedo il segreto per la creazione delle persone migliori.
È crescere all'aria aperta e mangiare e dormire con la terra.

Walt Whitman

STEP 2



COLLINE



TERRITORIO

Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento. Devo sapere da dove viene.
Devo immaginarmi le mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio.

Carlo Petrini

STEP 3



INFINITO

MINDFULNESS

La meditazione non è una tecnica o una serie di tecniche,
quanto piuttosto un modo di essere.

Jon Kabatt-Zinn

IL LOGO



PERSONE

COLTIVARE

Esperienze di crescita e ben-essere
per la risorsa più importante di un'organizzazione:
le persone.

EXPERIENCES



MEETING

TEAM BUILDING



EXPERIENCES



SINGLE

Le "Single" sono esperienze che hanno una durata che va da 2 ore alla mezza giornata da vivere con il proprio team di lavoro. Attraverso lo yoga, attività all'aperto, degustazioni di cibo e vino, incontri con artigiani e attività di team-building, i partecipanti vengono guidati dai nostri trainer a riportare l'attenzione ai propri sensi, alla relazione con il gruppo, all'ambiente nel quale vivono e al cibo di cui si nutrono.



EXTRA LARGE

Le "Extra Large" sono Experience della durata di due giorni da vivere con il proprio team di lavoro e comprendono accommodation e pasti. Per coltivare ben-essere e ritrovare una connessione con se stessi e con il gruppo attraverso cibo, vino e attività in natura.

I luoghi e le strutture che abbiamo scelto rappresentano al meglio il nostro modo di intendere l'accoglienza e la convivialità. Si tratta di realtà che uniscono una grande passione per il proprio lavoro e l'attenzione all'equilibrio con l'ambiente in cui sono inserite. Sono progetti familiari e "artigianali" di piccole dimensioni ma capaci di esprimere eccellenze professionali e umane di altissimo livello.

MANI IN PASTA



Experience

SINGLE

Fare la pasta o il pane possono essere qualcosa di più di una semplice sequenza di azioni se esse vengono compiute con consapevolezza e presenza mentale.

I sensi, olfatto, tatto, vista e gusto, diventano un'ancora per l'attenzione e allo stesso tempo fonte di meraviglia.

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. E se è vero che siamo ciò che mangiamo, quel piatto di tagliatelle o quella micca di pane che poi verranno mangiate insieme possono allora essere buon cibo per il corpo e per l'anima.



Piemonte
Pollenzo
Food Lab*

4 ore

Indoor

max 15

1500€**
+ IVA



*È possibile scegliere un'altra location **Il prezzo include l'affitto del Food Lab e potrebbe variare in base alle location scelta, i prezzi possono variare in base alla stagione e al numero di partecipanti

LIVING NATURE



Experience

SINGLE

Non si tratta di una semplice camminata, ma di un "Bagno di bosco", una pratica meditativa in movimento nata in Giappone e diffusa ora in tutto il mondo, che consente alla mente di riposare e trovare stabilità. Immersi nel silenzio, l'attenzione oscilla fra gli stimoli sensoriali provenienti dall'ambiente esterno (suoni, profumi, colori...) e quelli che sorgono nel corpo (respiro e appoggio dei piedi a terra), questa Experience dona ai partecipanti un profondo senso di benessere e di riconnessione con la natura.



Piemonte
Langhe,
Roero*



2 ore



Outdoor



max 15



600€**
+ IVA



SENSORY SOUL



Experience

SINGLE

Si tratta di un vero e proprio viaggio sensoriale in cui il mezzo di trasporto è il cibo. Ai partecipanti verranno proposti uno o più piatti studiati con l'obiettivo specifico di stimolare e a volte ingannare tutti i sensi: del riso bollito potrebbe rivelarsi non così semplice, così come un innocuo filo d'erba potrebbe scatenare il delirio sulle lingue dei commensali.

Questa esperienza è guidata da un nostro istruttore mindfulness che aiuta i partecipanti a mantenere una connessione diretta con i propri sensi, ad allenare la mente alla concentrazione e all'osservazione sfruttando una delle azioni che compiamo più spesso nella nostra vita: mangiare.

-  Location su richiesta
-  Max 2 ore
-  Indoor + Outdoor
-  max 15
-  PREZIO GRUPPO
900€* + IVA



*I prezzi possono variare in base alla stagione e al numero di partecipanti

ARTISANS OF TASTE



Experience

SINGLE

Conoscere gli artigiani italiani e locali è un'esperienza preziosa. La sapienza e la creatività, la loro dedizione alla tradizione gastronomica, e l'impegno nel preservare e migliorare il territorio sono valori che verranno subito toccati con mano dai partecipanti all'experience.

Durante le 2 ore insieme agli Artigiani del Gusto, si ha la possibilità di assaggiare prodotti di eccellenza, conoscere i produttori, i progetti e il loro approccio all'ambiente.

Qui la consapevolezza ha una doppia valenza: rispetto a quanto l'ambiente e chi lo trasforma influisce su ciò che mangiamo e beviamo e rispetto a cosa succede ai nostri sensi e ai nostri pensieri mentre assaggiamo questi prodotti.



Piemonte
Langhe,
Roero.
Lombardia
Milano,
Cremona



3 ore



Indoor
+ Outdoor



max 15



800€*
+ IVA

CONVIVIUM



Experience



SINGLE

Questa attività di Team Building si concentra sulla convivialità e crea un'occasione per prendersi cura di se stessi e delle altre persone attraverso l'esperienza multisensoriale di un pasto.

Dalla definizione del menù, all'allestimento della tavola, la creazione dell'atmosfera e la scelta dell'intrattenimento, i partecipanti si immergono completamente in loro stessi e tra le persone che li circondano, un'esperienza per il corpo e per l'anima.

Ecco il Convivium, un vero e proprio "meal-building" che mescola creatività e team-work, capacità di progettazione e coordinamento, restituendo ai partecipanti un profondo senso di comunità.



Piemonte
Langhe,
Roero,
Lombardia
Milano,
Cremona



4 ore



Indoor



max 25



2600€**
+ IVA

ORTO DEI SENSI



Experience



SINGLE

Si tratta di un viaggio sensoriale attraverso l'orto in cui il mezzo di trasporto sono i prodotti della terra.

I partecipanti vengono accompagnati in una camminata tra le aiuole durante la quale potranno raccogliere direttamente dalla pianta e gustare ciò che in quel momento l'orto offre.

L'esperienza è guidata da un nostro istruttore mindfulness che aiuta i partecipanti a mantenere una connessione diretta con i propri sensi, ad allenare la mente alla concentrazione e all'osservazione.

Non solo, avranno anche la possibilità di sperimentare il concetto di stagionalità e la connessione imprescindibile che c'è tra l'essere umano e l'ambiente in cui vive, sentendosi parte di un eco-sistema.



Piemonte
Langhe,
Lombardia
Cremona



2 ore



Outdoor



max 15



700€**
+ IVA

SUMMIT YOGA



Experience



SINGLE

Queste sessioni di Yoga sono proposte in ambienti che fanno accrescere la consapevolezza della continuità tra yoga, spazio e tempo.

Quando il tempo lo permette vengono fatte sulla cima delle colline, tra i vigneti e i boschi delle Langhe e del Roero o in altre zone d'Italia a seconda delle richieste. D'inverno o se piove vengono svolte in luoghi suggestivi, dove è facile sentirsi comunque immersi in questo territorio.

Le sessioni si svolgono solitamente poco dopo l'alba o prima del tramonto. Alla lezione seguono una colazione o un aperitivo in loco preparati con ingredienti stagionali, acquistati dai produttori locali con i quali lavoriamo.



*È possibile scegliere un'altra location.

**I prezzi possono variare in base alla stagione e al numero di partecipanti

WINEFULLNESS



Experience



SINGLE

La Winefulness non va confusa con una tradizionale degustazione, in cui si esaminano, valutano e commentano le caratteristiche organolettiche e la qualità di un vino. Si tratta di una vera e propria meditazione guidata, in cui i partecipanti vengono invitati a stare in contatto con il flusso di stimoli sensoriali che l'esperienza naturalmente genera, tornando ad essi ogni volta che i pensieri (ricordi, fantasie, giudizi...) trascinano altrove l'attenzione. Un modo tanto inusuale quanto coinvolgente di prendere confidenza con la risorsa più preziosa di cui disponiamo: la consapevolezza.

-  Location su richiesta
-  1,5 ore
-  Indoor
-  max 15
-  **PREZIO GRUPPO**
800€** + IVA



*I prezzi possono variare in base alla stagione e al numero di partecipanti

NATURE RUN



Experience



SINGLE

Nel caos della vita quotidiana (lavorativa e non solo), si ha spesso la sensazione di correre dietro agli impegni e inseguire le scadenze, con gran poca soddisfazione psico-fisica ed emotiva! La corsa, quella vera, è invece una della attività che porta il maggior benessere all'organismo: potenzia il metabolismo, mantiene il corpo in salute, favorisce la produzione di endorfine che aiutano ad abbassare i livelli di stress, migliora la respirazione e mantiene il cervello attivo. Se poi viene fatta in natura, con la guida di un mindufl trainer che aiuta a mantenere l'attenzione orientata alle sensazioni fisiche e alla relazione percettiva con il luogo in cui stiamo correndo, i benefici si moltiplicano.


Piemonte
Langhe,
Roero*


2 ore


Outdoor


max 15


600€**
+ IVA



WILDEN HERBALS



Experience

SINGLE

Un'attività di Team-Building unica nel suo genere, che coniuga e integra cura di sé e collaborazione, generando una metafora che si presta quindi a molteplici spunti organizzativi.

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.

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.



Location
su richiesta

2,5 ore

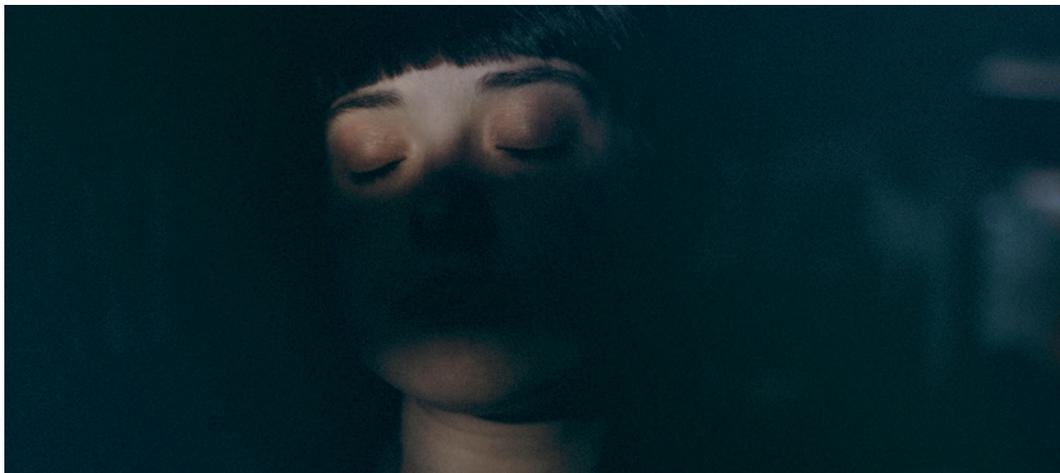
Indoor

max 15

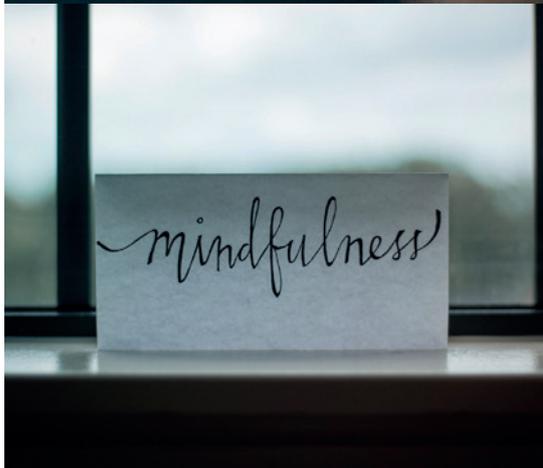
700€*
+ IVA



TRY A LITTLE MINDFULNESS



Experience



SINGLE

La consapevolezza è la nostra capacità di portare e mantenere un'attenzione gentile, aperta e non giudicante al momento presente, ovvero su ciò che accade dentro e fuori di noi istante dopo istante (pensieri, emozioni, sensazioni...). 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.

Questa Experience ha l'obiettivo di introdurre i partecipanti alla Mindfulness e ad alcune semplici pratiche per coltivare consapevolezza. 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.

- Location su richiesta
- 2 ore
- Indoor + Outdoor
- max 15
- PREZIO GRUPPO**
600€* + IVA



*I prezzi possono variare in base alla stagione e al numero di partecipanti

CASCINA LAGO SCURO



Una meravigliosa cascina a corte del '600 immersa nelle campagne del cremonese, un'azienda integrata che include orti, stalle, salumificio, caseificio e ristorante. Il tutto gestito da una bellissima famiglia che cura un microcosmo fatto di qualità, accoglienza e genuinità. What else? Le possibilità a Cascina Lagoscuro sono (quasi) infinite.

Le Experiences proponibili in questa struttura, da alternare eventualmente a meeting aziendali, sono:

- Living nature
- Summit Yoga
- Covivium
- Orto dei Sensi
- Wilden Herbals
- Sensory Soul

Experience

EXTRA LARGE



Lombardia
Cremona



1 gg



Indoor
e outdoor



min 5
max 20



250€*
+ IVA (cad)

CA' DEL RE



Experience

EXTRA LARGE

Un pergolato da sogno, una cucina tradizionale che affonda le radici in generazioni di osti, una cantina tra le più importanti e storiche della Langa e alcune delle vigne più prestigiose del Barolo. Ecco Ca' del Re, agriturismo unico nel suo genere per autenticità e atmosfera. Mettere le mani in pasta non sarà mai stato così piacevole.

Le Experiences proponibili in questa struttura, da alternare eventualmente a meeting aziendali, sono:

- Living nature
- Summit Yoga
- Nature Run
- Covivium
- Winefulness
- Mani in Pasta
- Wilden Herbals



*I prezzi possono variare in base alla stagione e al numero di partecipanti

REVA



Experience

EXTRA LARGE

Se il benessere è fatto anche di bellezza, Reva è uno di quei luoghi che fanno stare bene. Immerso nelle vigne del Barolo e circondato dai suoi sentieri, il resort offre una raffinata cantina, un ristorante stellato, una piscina con una vista mozzafiato e il piacere della spa più elegante della zona.

Le Experiences proponibili in questa struttura, da alternare eventualmente a meeting aziendali, sono:

- Living nature
- Summit Yoga
- Nature Run
- Winefulness
- Wilden Herbals
- Sensory Soul



Piemonte
Langhe



2 gg



Indoor
e outdoor



min 5
max 20*



450€*
+ IVA (cad)

AGENZIA DI POLLENZO



Experience

EXTRA LARGE

Quando le visioni neogotiche di Carlo Alberto di Savoia incontrano l'estro eco-gastronomico di Slow Food nasce il polo di Pollenzo. Un'Università unica al mondo, la Banca del Vino, il Pollenzo Food Lab, un Albergo spettacolare e una comunità di persone da 80 paesi del mondo per immaginare il futuro del cibo.

Le Experiences proponibili in questa struttura, da alternare eventualmente a meeting aziendali, sono:

- Covivium
- Winefulness
- Mani in Pasta
- Wilden Herbals
- Sensory Soul



Piemonte
Langhe



2 gg



Indoor
e outdoor



min 5
max 30



550€*
+ IVA (cad)

ROERO MON AMOUR



Experience

EXTRA LARGE

Il Roero è quella parte di Piemonte ancora autentico, dove boschi e rocche si mescolano alle irte vigne. E' il luogo ideale dove coniugare attività di gruppo a contatto con la natura e incontri con sapori e persone che animano questo territorio.

Le Experiences proponibili in questa struttura, da alternare eventualmente a meeting aziendali, sono:

- Living nature
- Summit Yoga
- Nature Run
- Winefulness
- Artisan of taste





EXPERIENCE

MensCorpore

E-MAIL

experience@menscorpore.org

PHONE

+39 345 5776619

WEB

menscorpore.org/experience