



LUGANO Anche il cronista della famiglia reale britannica sulla panchina dell'amicizia



Fonte Gentletude

elaborata da Redazione

12 giu 2024 - 06:30

Aggiornamento 11:16

👁 4'124



Anche il cronista della famiglia reale britannica sulla panchina dell'amicizia

Spunta una bella iniziativa a Villa Carmine. A promuoverla è Cristina Milani, presidentessa di Gentletude: «Noi contro la solitudine».

LUGANO - Una panchina per combattere la solitudine e promuovere l'amicizia. È spuntata a Villa Carmine, al numero 55 di Via Trevano, a Lugano. Il contesto è stupendo: verde, rilassante, stimolante. A promuovere l'iniziativa è Cristina Milani, fondatrice e presidentessa di Gentletude, associazione che promuove la gentilezza. «Le relazioni umane – dice – sono fondamentali per il benessere fisico e mentale di ogni individuo».



WEEKEND Max Mara Palmas Crossbody Bags

Fashionette FASHIONETTE - Sponsorizzato

[SHOP](#)

Il progetto è sostenuto da Migros Engagement e la panchina, davvero particolare, è stata prodotta dagli utenti della Fondazione Otaf. «Da adesso e fino a ottobre – spiega Milani – sono previsti una serie di eventi in collaborazione con la piattaforma Calendar People, portale di attività alternative per il tempo libero e momenti speciali nel Canton Ticino. Le esperienze sono a partecipazione gratuita. Non solo. Sulla panchina si siederanno anche ospiti del calibro di Antonio Caprarica, storico corrispondente italiano nel Regno Unito e autore di numerosi libri sulla famiglia reale britannica. Con lui, sua figlia Natasha Korsakova, violinista e autrice di romanzi gialli».

Il programma può essere consultato al [seguito link](#).

Alcuni eventi in pillole (orario sempre dalle 16 alle 18.30, partecipazione gratuita)

15 GIUGNO

16.00/17:00 – Mandala breath, connessione profonda con l'aiuto del respiro

17.00/18.00 – Bagno sonoro: campane, gong e mantra per vibrare all'unisono

29 GIUGNO – Antonio Caprarica & Natasha Korsakova

6 LUGLIO

16.00/17:00 – Un viaggio di gentilezza e consapevolezza con le tecniche Maori

17.00/18.00 – Gentilezza in movimento

20 LUGLIO

16.00/17:00 – Mescoliamo la nostra creatività per un messaggio unico

17.00/18.00 – Ogni persona un mondo

21 SETTEMBRE

16.00/17:00 – Jin Shin Jyutsu, per uno speciale momento di condivisione

17.00/18.00 – Rio Abierto, apriamo il cuore guidati dalla musica

19 OTTOBRE

16.00/17:00 – Yoga della risata, ritroviamo insieme la leggerezza

17.00/18.00 – L'ascolto attivo ci rende gentili e felici