



Fonte Calendar People

di Redazione



03 nov 2024 - 08:00

654

La Giornata del benessere, nel mese della gentilezza

Appuntamento per sabato 9 novembre presso Villa Carmine, a partire dalle 9

LUGANO - Novembre è il mese in cui si celebra la Giornata mondiale della gentilezza, un'occasione per riflettere su come ogni nostra azione può fare la differenza. È l'occasione perfetta per la Giornata del benessere, in programma sabato 9 novembre presso Villa Carmine, in via Trevano 55 a Lugano.

«Essere gentili - spiega Cristina Milani, presidente dell'Associazione Gentletude Switzerland - è trattare il prossimo come vorremmo essere trattati noi. Suggerisce l'ascolto dei bisogni degli altri senza dimenticare i propri. È "urbanità", intesa come modalità di comportamento che ci fa vivere serenamente in società, contribuendo attivamente».



[Visualizza altri contenuti su Instagram](#)

"Mi piace": 32

calendarpeople

Tenetevi liberi! In arrivo il 9 novembre una nuova Giornata del Benessere con Calendar People! Tante diverse attività da provare in un ambiente di scoperta e condivisione. Dalle 9 alle 18, presso Villa Carmine a Lugano, passeremo qualche ora in piena spensieratezza e allegria.

Potrete:

- passare per fare quattro chiacchiere o bere un caffè insieme (ingresso libero)
- conoscere i nostri Artigiani presenti per raccontarvi delle loro attività
- prenotare le esperienze che preferite per assicurarvi il vostro posto
- raggiungerci e valutare sul momento che attività provare

Novembre è il mese dedicato alla gentilezza. Abbiamo quindi deciso di organizzare la giornata in collaborazione con Gentletude.

IL PROGRAMMA

- 9.00 – Bagno sonoro e Jin Shin Jyutsu
- 10.00 – Rio Abierto
- 11.00 – Relazioni sane
- 12.00 – Ecopsicologia
- 13.00 – Pranzo condiviso (porta il tuo spuntino)
- 14.00 – Scrittura creativa
- 15.00 – Analisi delle mani
- 16.00 – Tarocchi
- 17.00 – FINISSAGE PANCHINA DELL'AMICIZIA

Ingresso libero: Villa Carmine, Via Trevano 55, Lugano (posteggi e mezzi pubblici nei pressi)

Contributo per attività: Singola attività: 10 chf / Forfait: 40 chf / Prevendita: 35 chf (dal 3 al 27 ottobre). Attività da 50 minuti aperte a tutti. Posti limitati!

Informazioni utili: Consigliamo di annunciarvi, la prenotazione sarà valida dopo il versamento della quota dovuta. In caso di mancata partecipazione la quota verrà restituita solo in parte.

Aggiungi un commento...

Dalle 9.00, un programma di proposte targate Calendar People per passare qualche ora in compagnia all'insegna della scoperta e della condivisione. Attività alternative per il benessere personale e di gruppo adatte a tutti: Jin Shin Jyutsu, Analisi delle mani, Rio Abierto, Calligrafia creativa, Ecopsicologia e molto altro ancora. In caso di bel tempo potranno essere svolte nello splendido parco comunale, in caso contrario saremo al caldo e all'asciutto.

Il pomeriggio si concluderà alle 17.00 con il saluto alla stagione estiva del progetto della "Panchina dell'amicizia". Gentletude ha portato nel parco di Villa Carmine una panchina che vuole essere un luogo di incontro. Il proposito è quello di promuovere uno stile di vita più empatico, per combattere l'isolamento sociale e favorire le relazioni sane. L'opera è stata creata presso la falegnameria della Fondazione OTAF.

Vuoi portare il progetto nella tua comunità e favorire anche tu il benessere e le relazioni sociali? Scrivi a cmilani@gentletude.com.

Tutte le informazioni relative al programma della giornata su www.calendarpeople.ch. Tutte le informazioni relative al progetto della "Panchina dell'amicizia" su www.gentletude.ch

Ingresso gratuito. Richiesto un piccolo contributo per le attività.

Entra nel [canale WhatsApp](#) di Ticinonline.



CALENDAR PEOPLE

GENTILEZZA

GENTLETUDE

GIORNATA DEL BENESSERE

VILLA CARMINE