

# MINDFULNESS E MEDITAZIONE

**WORKSHOP CON "QUI COACHING"**  
**22 - 23 luglio 2023**

## REAGISCI ALLO STRESS E ALL'ANSIA IN UN WEEKEND DI CONSAPEVOLEZZA

Una full immersion nella natura dell'Oasi Zegna con la Dottorssa Donatella Fantone, psicologa, coach professionista ed istruttore certificato MBSR.

Due giorni per apprendere i principi della Mindfulness e della Meditazione, combattere l'ansia e lo stress, scoprendo le risorse interiori e le strategie adatte ad affrontare nel modo migliore gli eventi avversi che la vita porta con sé.



QUI COACHING

## PROGRAMMA

### SABATO 22 LUGLIO

**Ore 17.00:** Arrivo all'Oasi Zegna e sistemazione all'Albergo Bucaneve a Bielmonte

**Ore 18.30 - 19.30:** presentazione del week end, **Meditazione sul respiro**, esperienza pratica di consapevolezza

**Ore 20.00:** Cena in albergo

**Ore 21.00 - 21.30:** **Meditazione Body Scan** per una notte piacevole di relax

### DOMENICA 23 LUGLIO

**Ore 8.30 - 10.00: Meditazione camminata:** un'esperienza unica di camminata consapevole nel labirinto di Stavello.

**Ore 10.30:** Brunch

**Ore 11.30 - 12.30: Meditazione della Montagna:** lavorare con la Mindfulness per raggiungere i propri obiettivi, gestendo stress ed ansia

**ore 12.30 -14.30: Gestione dello stress:** tecniche e strategie per vivere meglio

**ore 14.30 -15.30: Meditazione del Lago:** predisponi la tua mente ai progetti futuri ed al cambiamento di abitudini

**ore 15.30 -16.30:** Chiusura dell'esperienza con la Meditazione sul pensiero

## INFO E COSTI

> **Seminario Esperienziale**  
con Donatella Fantone

**€ 120 a persona**

> **1 Pernottamento**  
> **1 Cena**  
> **1 Brunch**

Presso l'Albergo Bucaneve

**€ 105 a persona**

Tariffe a persona in camera doppia

Supplemento camera doppia  
uso singola € 20 a notte



## Info e prenotazioni

Bucaneve Albergo Ristorante Wellness  
Località Bielmonte  
Panoramica Zegna  
13835 Trivero (BI)  
Tel. +39 015 744184  
[www.bucaneve.eu](http://www.bucaneve.eu)  
[bucaneve@oasizegna.com](mailto:bucaneve@oasizegna.com)

## I PROFESSIONISTI



### DONATELLA FANTONE

Sono la Dottoressa Donatella Fantone, psicologa abilitata iscritta all'Albo degli Psicologi del Piemonte, Coach Professionista e Istruttore di Mindfulness Protocollo MBSR certificato IPHM.

Sono specializzata in gestione dello stress e dell'ansia, lavoro con atleti, professionisti e aziende che vogliono superare le sfide con energia e in tempi brevi, utilizzando sempre strumenti e strategie molto efficaci e spendibili subito nella vita quotidiana.

Nella vita le mie passioni sono lo sport, la ricerca, la mindfulness e la mia famiglia.



**QUICOACHING**

QuiCoaching è un progetto nato per assicurare a tutti i clienti il raggiungimento dei loro obiettivi, lo sviluppo del loro potenziale e il miglioramento della performance in ogni loro ambito di vita.

La nostra mission è soddisfare i bisogni delle persone e delle aziende con originalità ed un metodo di coaching tagliato su misura per ogni cliente.

Mindfulness e meditazione sono strumenti che utilizziamo per intervenire in modo efficace sullo stress, l'ansia e tutte quelle situazioni di dolore psichico o fisico che vanno a rendere la vita difficile e pesantissima da godere.

<https://www.quicoaching.it/mindfulness-e-meditazione/>

## STRUTTURA ALBERGHIERA



### ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS

Situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m con terrazza panoramica che abbraccia la Pianura padana fino al Monviso. Atmosfera tipica dello chalet di montagna, grazie ad un attento lavoro di restauro che ha saputo conservare l'eleganza della tradizione alpina. Ospita al suo interno un accurato ristorante.

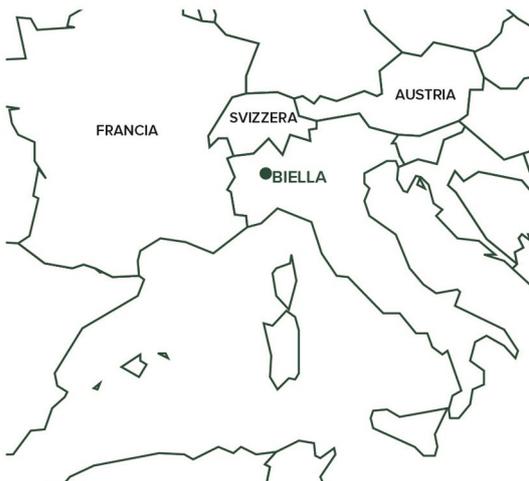


### BUCANEVE WELLNESS

Uno spazio dove rigenerarsi. Estetica naturale, naturopatia e fitoterapia: tecniche antiche ma sempre attuali per mantenere la bellezza attraverso il benessere.

Trattamenti innovativi e personalizzati con prodotti di alta qualità a base di fieno Hobe Pergh dell'Altopiano di Asiago, ricco di piante officinali e allimurgiche.

## L'OASI ZEGNA E BIELMONTE SONO FACILMENTE RAGGIUNGIBILI



### A8 Milano-Laghi

Imbocco A26  
Direzione Genova  
Uscita Romagnano Sesia

### A4 Milano-Torino

Uscita Carisio  
Direzione Cossato, Valle mosso, Trivero, Bielmonte

