

SEMINARIO ESPERIENZIALE

L'arte della consapevolezza

DOMENICA 17 GIUGNO 2018

VIVERE IL MOMENTO PRESENTE

Immaginate di diventare voi stessi una macchina fotografica, con i vostri sensi accesi... la più straordinaria "macchina" dell'Universo conosciuto.

Una giornata per riflettere su noi stessi e sperimentare la *fotografia interiorista* in una duplice esperienza nel complesso di archeologia industriale di **Cittadellarte-Fondazione Pistoletto**, sede delle **Terme Culturali**, e presso l'**Oasi Zegna**, dove si può fare l'esperienza dei **Bagni di Foresta**.

Nel corso del seminario si sperimenterà un'originale metodologia sviluppata in Cittadellarte la cui pratica permette di comprendere come, ponendo attenzione a noi stessi, alle percezioni dei nostri sensi (da quelli comuni ad alcuni molto sottili) e alle nostre emozioni, sia possibile arricchire la visione di ciò che ci circonda e la **consapevolezza interiore**.

Fotografare il momento presente, immersi nell'arte o nella natura, ci aiuta a recuperare il senso di unione con le nostre radici profonde e a farci sentire nuovamente parte attiva della più grandiosa delle opere d'arte: l'esistenza.

PROGRAMMA

Domènica 17 giugno

Ritrovo a Biella, Cittadellarte-Fondazione Pistoletto

Ore 10: Terme culturali

Seminario esperienziale tre le opere d'arte di Cittadellarte-Fondazione Pistoletto

Ore 12: Partenza per località Bocchetto Sessera

Ore 13: Pranzo al Bocchetto Sessera

Ore 14.30: Bagno di foresta

Seminario esperienziale nel Bosco del Sorriso
Accompagna Debora Boca

Ore 17: Condivisione

Ore 18: Rientro al Bocchetto Sessera

PROPOSTE DI MENU

Locanda Bocchetto Sessera, Oasi Zegna

Piatto unico

Polenta Concia *oppure* Piatto vegano
(verdure, polenta, ragù di verdure)

Dolce

Euro 10,00 bevande escluse

Prenotazioni: Tel. 015 744115

LE TERME CULTURALI

Biella, Cittadellarte-Fondazione Pistoletto CORPO SANO IN MENTE SANA

Le Terme Culturali sono trattamenti al muscolo della creatività e della sensibilità.

Un luogo dove esercitarlo, rinvigorirlo, svilupparlo attraverso mostre, laboratori creativi e visite approfondite guidati da esperti massaggiatori della cultura! Un luogo dove passare qualche ora o qualche giorno prendendosi cura della parte più preziosa di noi stessi, perché il benessere della nostra mente si riverbera sulla nostra salute fisica e ci porta a vivere più in armonia con noi stessi e con gli altri.

La neurologia insegna quello che il senso comune ha sempre saputo: mantenere uno spirito curioso, pronto a interessarsi, disposto a stupirsi, disponibile a sperimentare per conoscere e a conoscere per giudicare, tutto questo mantiene e sviluppa il nostro spirito e la nostra intelligenza.

Esercitare la mente, la sviluppa.
Allenare la sensibilità, la potenzia.

I BAGNI DI FORESTA

Oasi Zegna, Località Bocchetto Sessera

Il *Forest Bathing* è una pratica nata in Giappone, dove svolge un grande ruolo nella medicina preventiva: camminare ed esplorare un bosco riduce stress e depressione, abbassa la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca e agisce sul nostro sistema immunitario, potenziandone la funzionalità. Uno specifico studio sulla vegetazione dell'Alta Valsessera effettuato da Marco Nieri (ecodesigner) e Marco Mencagli (agronomo) ha dimostrato scientificamente che la faggeta dell'Oasi Zegna ha una elevata capacità di rilascio di sostanze volatili dal fogliame, i *monoterpeni*, efficaci nello stimolare positivamente le difese immunitarie.

www.oasizegna.com

INFORMAZIONI

⇒ SEMINARIO A CITTADELLARTE

⇒ SEMINARIO NEL BOSCO DEL
SORRISO

€ 20,00

Non sono compresi:

> Trasferimenti

> I pasti e le bevande



Info e prenotazioni

Cittadellarte Fondazione Pistoletto

Ruggero Poi

Tel. 015 28400

r.poi@cittadellarte.it

www.cittadellarte.it

STRUTTURA



ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS

Situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m, con terrazza panoramica che abbraccia la Pianura padana fino al Monviso, l'albergo è caratterizzato dall'atmosfera tipica dello chalet di montagna, grazie ad un attento lavoro di restauro che ha saputo conservare l'eleganza della tradizione alpina. Dotato di un accurato ristorante, il Bucaneve ospita al suo interno anche un **Centro Wellness**.

Strada Panoramica Zegna
Località Bielmonte (BI)
Tel. 015.744184
bucaneve@oasizegna.com
www.bucaneve.eu



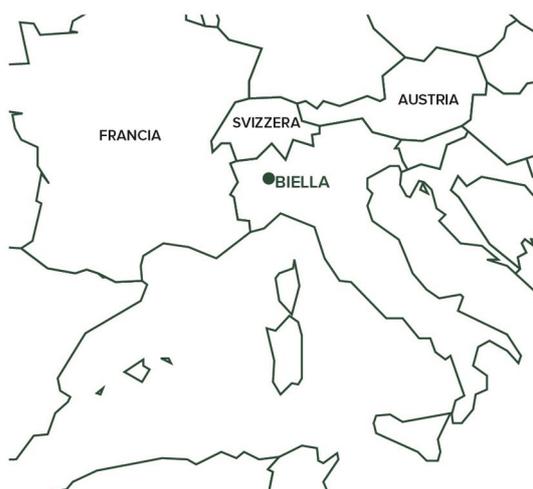
LOCANDA BOCCHETTO SESSERA

Caratteristica locanda alpina ricavata da un antico edificio ottocentesco, in pietra e legno, è posizionata all'imbocco dell'Alta Valsessera, dove parte il sentiero del Bosco del Sorriso. Propone una cucina tipica di montagna con piatti della tradizione piemontese.

Località Bocchetto Sessera
Tavigliano (BI)
Tel. 015.744115
locandabocchetto sessera@gmail.com



L'OASI ZEGNA E BIELMONTE SONO FACILMENTE RAGGIUNGIBILI



A8 Milano-Laghi
Imbocco A26
Direzione Genova
Uscita Romagnano Sesia
Direzione Coggiola, Trivero, Bielmonte

A4 Milano-Torino
Uscita Carisio
Direzione Cossato, Valle mosso, Trivero, Bielmonte

A 26 Genova-Gravellona Toce
Uscita Romagnano Sesia
Direzione Coggiola, Trivero, Bielmonte

