

MINDFULNESS E MEDITAZIONE

WORKSHOP CON "QUI COACHING" 18 - 19 GIUGNO

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

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

In caso di brutto tempo l'evento sarà rimandato al 9-10 luglio



PROGRAMMA

SABATO 18 GIUGNO

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 19 GIUGNO

Ore 8.30 - 10.00: Meditazione della Montagna: lavorare con la Mindfulness per raggiungere i propri obiettivi, gestendo stress ed ansia

Ore 10.30: Brunch

Ore 11.30 - 12.30: Meditazione camminata: un'esperienza unica di camminata consapevole nel labirinto di Stavello.

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

€ 95 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
bucaneve@oasizegna.com

I PROFESSIONISTI



DONATELLA FANTONE

Io 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 con tempi brevi, utilizzando sempre strumenti e strategie molto pratiche e spendibili subito nella propria vita quotidiana.

Nella vita sono anche una sportiva, amo studiare, pratico la mindfulness e mi occupo della mia famiglia.



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

