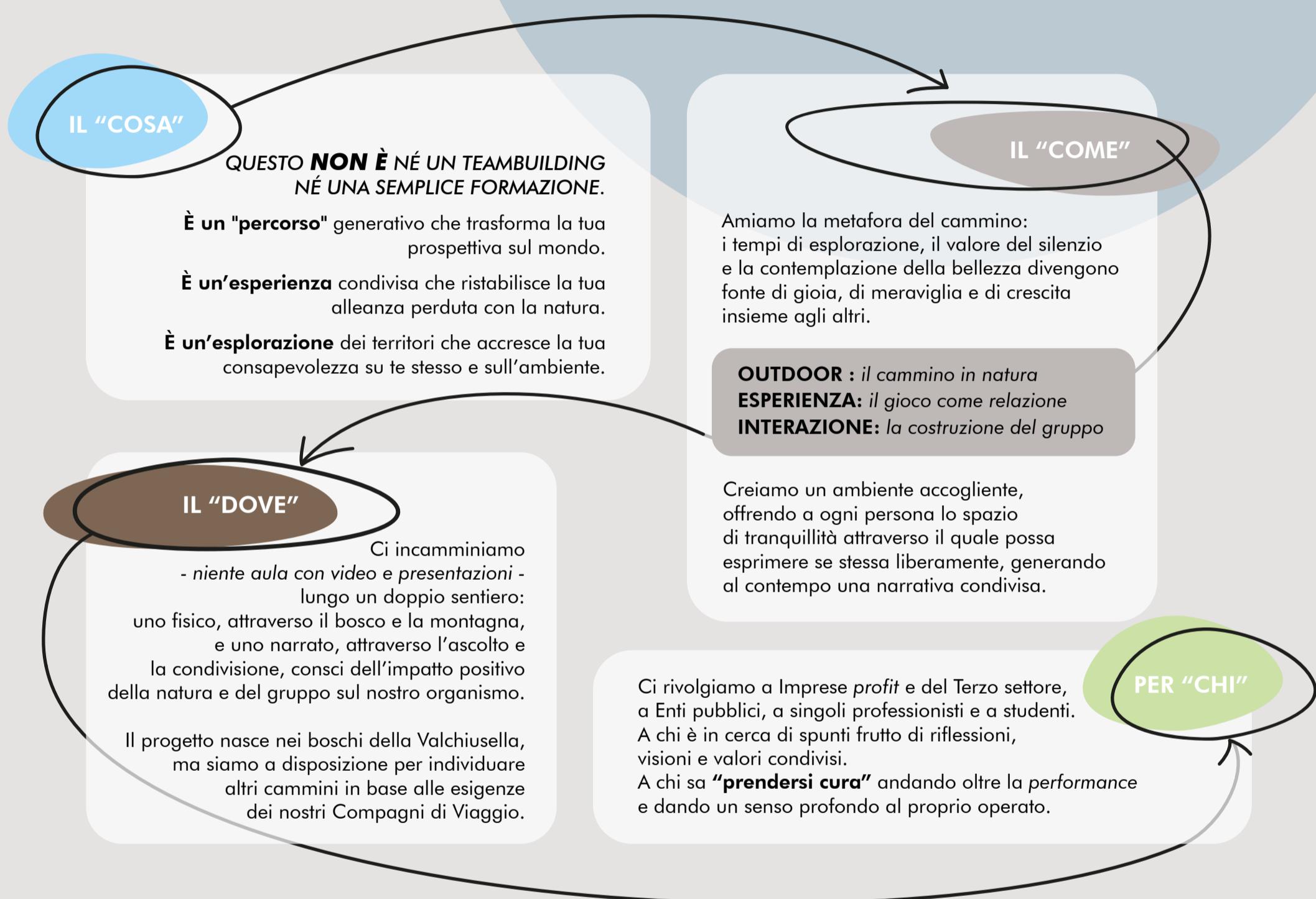




PROPONIAMO SOLUZIONI PER GENERARE VALORI POSITIVI  
PER L'AMBIENTE, LE PERSONE, L'ECONOMIA.



Offriamo esperienze trasformative in natura e presso realtà sociali del territorio che ti emozioneranno e modificheranno la tua prospettiva sull'ambiente e sulle persone, rendendo te e i tuoi collaboratori più consapevoli e liberi.

## COSA PROPONIAMO?

- 01 E come "Natura": vivere e conoscere la natura**  
Un'esperienza immersiva nel bosco o in montagna che ti emozionerà e ti consentirà di percepire l'ambiente con occhi diversi.
- 02 S come "Persone": comprendere l'Io e l'Altro per costruire il Noi**  
Un percorso trasformativo in grado di mutare i limiti dell'altro in una risorsa e di valorizzarne le qualità. Attraverso una percezione nuova e una riflessione condivisa avrai l'occasione di sperimentare una diversa visione del Sé, dell'Altro e del Noi".
- 03 G come "Economia": pensare e agire generativi**  
Un viaggio coinvolgente su un doppio sentiero, uno fisico e uno narrato. Per ascoltare, confrontarsi e condividere nuove forme di vivere secondo principi dell'Economia civile.
- 04 Natura - Persone ed Economia: vivere, capire e conoscere gli ESG**  
Giornate singole, percorsi di più giorni o moduli multi-tematici creati ad hoc in base alle esigenze aziendali sugli ambiti E-S-G.

Le attività si articolano in due fasi: conoscenza e immersione nella natura.

Puoi scegliere le attività più affini a obiettivi, sensibilità e curiosità personali o aziendali.

# 01 **E** come "Natura": vivere e conoscere la natura

Un'esperienza immersiva in natura che ti emozionerà e ti farà conoscere l'ambiente con occhi nuovi.

- € Richiesta economica: 1500 €
- 👤 Numero di partecipanti massimo: 20 persone
- ⌚ Durata: una giornata

Il costo include: sopralluoghi, coordinamento tra i partner, organizzazione della giornata, costi degli accompagnatori e dei materiali, eventuali richieste speciali dell'azienda. Sono coinvolti due operatori specializzati nella realizzazione delle attività.

## COSA PROPONIAMO?

### ***Bagni di foresta***

L'attività combina la leggerezza dell'escursionismo alla potenza dei bagni di foresta. Nel corso della giornata si dedicheranno alcune ore alla pratica del Bagno di Foresta (*forest bathing*): partendo da esercizi che stimolano i cinque sensi si raggiunge uno stato di quiete, dove la mente riposa e il corpo si rinvigorisce. L'esperienza è lieve, rispettosa e profonda al contempo. La finalità è quella di promuovere il contatto con il bosco che ci abita dentro e ristabilire l'alleanza antica, troppo spesso perduta.

### ***Bagni freddi nel fiume***

L'evento coniuga cammino e bagni freddi nel fiume secondo il metodo Wim Hof. Tre sono i suoi pilastri: *respirazione, esposizione al freddo, meditazione*. Le tecniche di respirazione di Wim Hof sono simili a quelle del Prāṇāyāma, mutuate dallo yoga: una respirazione molto profonda e forte mista a movimenti del corpo e monitoraggio di se stessi. La tecnica permette di immergersi con naturalezza in acque a basse temperature, senza shock, traendo benefici quali il rafforzamento del sistema immunitario e maggiore lucidità mentale.

### ***Monotipi nel bosco***

Il laboratorio coniuga escursionismo e arte, integrando gli elementi dell'ambiente naturale nella pratica artistica proposta (*monotipo con fogliame*). Il monotipo con fogliame è una tecnica di stampa a unica tiratura che consente di ripetere su carta la texture delle foglie. I partecipanti lavoreranno attraverso l'utilizzo di inchiostro calcografico direttamente sui materiali naturali, poi pressati su supporti cartacei. Il laboratorio donerà una maggiore consapevolezza del bosco attraverso una tecnica semplice, ma efficace.

### ***Favole nel bosco***

Un momento di apprendimento importante, un investimento per lo sviluppo delle persone. Il racconto si ascolta percorrendo un sentiero, attraversando il bosco, per allontanarci dalla routine, per darci la possibilità di avere uno sguardo sulla vita da un luogo "altro". Nel mondo fantastico della favola le possibilità si moltiplicano e si è capaci di ragionare in modo differente. Vediamo noi stessi e gli altri in una prospettiva differente che ci aiuta a fare i passi giusti per crescere e cambiare nella direzione voluta.

Nella fase di *debriefing*, i partecipanti scopriranno come integrare gli apprendimenti nella propria attività professionale quotidiana con prospettive e finalità nuove.



## 02 S come "Persone": comprendere l'io e l'Altro per costruire il Noi

Un percorso trasformativo in due tappe in grado di mutare i limiti dell'altro in una risorsa. Attraverso una percezione nuova e una riflessione condivisa avrai l'occasione di sperimentare una diversa visione del Sé, dell'“Altro” e del “Noi”.

## TAPPA TAPPA

1

Mezza giornata presso realtà sociali del territorio. Attraverso la partecipazione attiva delle persone emerge valore collettivo, condivisione e conoscenza dell'altro.

2

Un'esperienza immersiva nel bosco sulla conoscenza di se stesso, dell'altro e dell'ambiente. Una miglior comprensione dell'io e la costruzione del "Noi" sono gli obiettivi della tappa.

A richiesta le due tappe possono essere proposte singolarmente.

€ Richiesta economica: 1500 €

👤 Numero di partecipanti massimo: 20 persone

⌚ Durata: 12 ore in due tappe

Il costo include: sopralluoghi, coordinamento tra i partner, organizzazione della giornata, costi degli accompagnatori e dei materiali, eventuali richieste speciali dell'azienda. Sono coinvolti due operatori specializzati nella realizzazione delle attività.

### COSA PROPONIAMO?

#### Canti nel bosco

Il laboratorio combina l'escursionismo con l'esplorazione del mondo della voce e del canto, intrecciando il paesaggio sonoro naturale con la creatività collettiva. Si apprendono canti della tradizione orale di varie culture del mondo: legati all'immaginario delle foreste e delle montagne, i canti aprono lo spazio al racconto musicale e interpretativo dei luoghi attraversati, in risonanza col paesaggio. Il noi sarà costruito attraverso la coralità e la valorizzazione nel gruppo della voce dei singoli.

#### Escursioni sonore

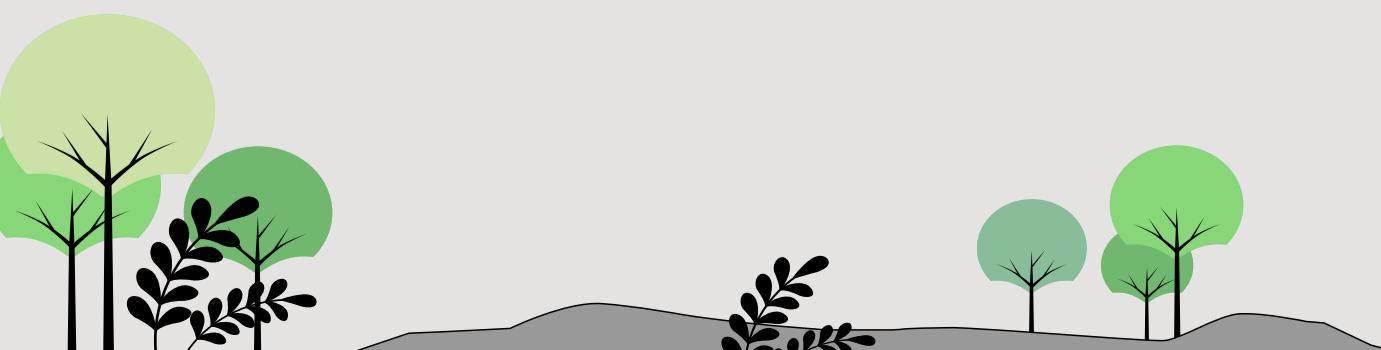
Con l'ausilio di speciali microfoni e cuffie, le escursioni sonore offrono l'occasione di convertire lo spazio del cammino nel bosco in un luogo vissuto con l'udito. Il paesaggio sonoro della foresta si dischiude ai partecipanti senza interferenze e il ritmo di silenzi e suoni, autentica skyline sonora del bosco, s'imprime nell'esperienza dei partecipanti come identità sonora. Emergerà nei partecipanti una nuova percezione sulla natura, metafora dell'ascolto dell'altro e tassello indispensabile per la costruzione del "noi".

#### Meditazione in foresta

L'evento combina escursionismo e meditazione: immergersi nella foresta e nel silenzio della natura offre il contesto ideale per sperimentare l'essere presenti a noi stessi. Meditare significa rallentare, rivolgere l'attenzione all'interno e al qui e ora, fare un passo indietro dal turbinio della mente ed evocare il silenzio che crea l'apertura necessaria a una nuova visione. Nel corso della giornata i partecipanti saranno guidati nella meditazione per un'esperienza accessibile sia a chi non ha mai fatto esperienza di questa pratica, sia a chi ne ha familiarità.

#### Yoga nel bosco

L'evento coniuga escursionismo e pratiche yoga. Si potrà sperimentare un profondo stato di rilassamento psicofisico, entrando con il corpo nelle forme (o Asana) proprie di questa tradizione ancestrale. Le forme creano lo spazio necessario all'energia per fluire liberamente nel corpo sotto la guida infallibile del Respiro e della Madre Terra. La natura del bosco donerà ai partecipanti il silenzio del suo mondo, connettendoli a una conoscenza silenziosa primordiale di loro stessi, ormai dimenticata. L'esperienza consente di aprirsi a un nuovo rapporto tra l'io, l'altro, il noi.



## 03 G come "Economia": pensare agire generativi

Un viaggio coinvolgente su un doppio sentiero, uno fisico e uno narrato. Per ascoltare, confrontarsi e condividere nuove forme di vivere ispirandosi ai principi dell'Economia civile.

- € Richiesta economica: 1500 €
- 👤 Numero di partecipanti massimo: 20 persone
- 🕒 Durata: una giornata

Il costo include: sopralluoghi, coordinamento tra i partner, organizzazione della giornata, costi degli accompagnatori e dei materiali, eventuali richieste speciali dell'azienda. Sono coinvolti due operatori specializzati nella realizzazione delle attività.

### COSA PROPONIAMO:

#### *Heidi la vittoria sempre!*

Un personaggio di fantasia come la piccola Heidi può aiutarci a costuire un nuovo paradigma economico e guidarci attraverso un percorso che nasce dalla metafora vegetale per innescare riflessioni e guidare il nostro vissuto personale e professionale verso la ricerca di senso e di valore? Lo scopriamo in questo cammino che, partendo dall'andare oltre agli stereotipi legati al personaggio di Heidi e delle terre alte, ci fa comprendere in maniera semplice, diretta ed esperienziale alcuni principi dell'economia vegetale. Non avremmo una crisi così profonda e seria se la scienza economica avesse scelto un paradigma diverso, come quello vegetale e la nostra piccola "rivoluzionaria" ha molto da insegnarci.



## 04 Natura - Persone ed **Economia**: vivere, capire e conoscere gli ESG

Possiamo creare giornate o percorsi di più giorni in base alle esigenze aziendali su tutti e tre gli ambiti o affrontare più temi su un unico modulo.

Proponiamo una riflessione ad ampio raggio, con modalità tra il *brainstorming* e il laboratorio. Queste modalità sono riviste in chiave generativa e vengono articolate intorno alle keyword già citate e alle pratiche dell'impatto sociale. Mappiamo le attività in essere e individuiamo i risultati prodotti per poter figurare le attività future e gli obiettivi verso cui orientarle. Ci avvaliamo di una narrazione efficace al fine di moltiplicare gli impatti positivi generati.