



10.00 – 11.30 | Accoglienza e Breakfast Networking

Un momento di incontro tra operatori sociali, genitori, startupper, universitari e imprenditori per favorire connessioni e scambio di buone pratiche sul tema del benessere.

*Condotto da **Activators** In collaborazione con: **Raíces, Jeco, Università di Pavia, BNI***

11.30 – 12.30 | OneMinuteMeditation®

Pratiche di respiro consapevole e Mind-setting. Esperienza di meditazione e mindfulness per esplorare la relazione con sé e con gli altri.

*A cura di **Fondazione Elice - Lia Teloni e Carla Caravella***

12.30 – 13.30 | Ritrovare la propria Voce

Laboratorio esperienziale di Canto-terapia (posti limitati) per scoprire il potere terapeutico della voce.

*Condotto da **Raíces Crescere Insieme - Alice Bencivenni***

12.30 – 13.30 | IMPROVVISAMENTE

Laboratorio di improvvisazione teatrale per esplorare il qui e ora, riscoprendo leggerezza, ascolto e consapevolezza attraverso il gioco e la creatività.

*Condotto da **IMPROVVISAMENTE Teatro - Chiara Vitti***

13.30 – 17.30 | ESPOSIZIONI E STAND TEMATICI DI SENSIBILIZZAZIONE DURANTE TUTTO L'EVENTO

14:00 – 16:30 | Life-Crossing: Mai giudicare una STORIA dalla copertina

Incontri e dialoghi autentici con persone portatrici di esperienze uniche, per superare stereotipi e pregiudizi

*Condotto da **UILDM PAVIA** In collaborazione con: **CSAN, COMING-AUT***

14:00 - 16:30 | Recicla-Ree

Workshop di realizzazione manuale di burattini fatti in cartone. Un laboratorio creativo per tutte le età, per riscoprire concentrazione e creatività.

*Condotto da **IUCU - Università di Pavia***

14:30 - 16:00 | Movimento consapevole e auto-massaggio

Pratiche accessibili per ascoltare corpo, emozioni e pensieri in connessione. Camminata dei 5 animali e QINGO G del respiro

*Condotto da **"I Zaccaria" - Andrea Pedrini**
In collaborazione con: **Lorenza Rossi - Naturopata***

14:30 - 15:30 | Self Awareness Yoga

Sperimentazione di movimenti consapevoli e "accessibili". Osservazione pratica dell'influenza reciproca tra corpo, emozioni e pensieri. Stimolo all'ascolto del corpo come "termometro" del proprio stato interiore

*Condotto da **Self Awareness Yoga - Eleonora Grosso - certificata CONI***

15:30 - 16:30 | Intrecci Espressivi

Gioco di sperimentazione con parole, immagini, suoni e fantasia in libertà, alla scoperta del senso di felicità.

*Condotto da **MÈLIA - Demis Di Lillo - Musicoterapeuta***

16.30 – 17.30 | OneMinuteTalk e Chiusura dei lavori

Raccolta e restituzione collettiva delle esperienze vissute attraverso brevi interviste e riflessioni condivise.

*Condotto da **Raíces e OSA** In collaborazione con **GUEST** Con la partecipazione di **Rita Rossi di Save the Children Italia***