



vieni a trovarti

UN APPUNTAMENTO CON LE TUE PASSIONI

il perchè

questo momento di grande incertezza ci ha portato a fare diverse riflessioni su quanto l'isolamento vissuto sia stato difficile. Ci siamo chiesti come trovare una nuova normalità e come avvicinarci di nuovo alla vita.

il pensiero è andato alla nostra persona, al fatto che dobbiamo ripartire da noi stessi e tornare a condividere. Per questo vogliamo proporre una serie di eventi che ci permetteranno di scambiare i primi sorrisi, lasciare andare lo stress accumulato, aprire la mente e ricaricare le batterie con gioia e divertimento.





“abbiamo sempre fatto innamorare i turisti stranieri della nostra terra ma in questa estate particolare abbiamo sentito il bisogno di creare momenti di svago per la nostra città”

Maestro Travel Experience Team

le discipline



**YOGA E
MEDITAZIONE**



MOBILE FOTO



**IMPROVVISAZIONE
TEATRALE**

dettagli organizzativi



01

ORARIO DEGLI INCONTRI

ore 19:30 - 22:30 circa (inizio registrazione ore 19:15)

02

GIORNI DELLA SETTIMANA

lunedì RESPIRA, martedì CREA, mercoledì IMPROVVISA

03

PERIODO DELL'ANNO

6 luglio - 23 settembre
il calendario mensile prevede 12 incontri, con 4 argomenti diversi per ciascuna delle 3 discipline

04

APERITIVO

alla fine di ogni serata verrà proposto un aperitivo con degustazione da condividere con il gruppo e gli esperti

05

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI

25 persone

06

LOCATION

Monte delle Vigne, Str. Monticello, 22, 43046 Ozzano Taro PR

LA LOCATION

tutte le esperienze saranno ambientate negli spazi all'aperto dell'azienda vitivinicola Monte delle Vigne, già punto di riferimento dei parmigiani.

L'organizzazione ci permetterà di mantenere le distanze e godere della natura

RESPIRA

avvicinati al mondo dello yoga e meditazione, in un contesto molto suggestivo, tra i filari dei vigneti e il sole che tramonta sulle colline. Completa il tuo relax con l'aperitivo bioenergetico a cura di un'esperta in cucina naturale



01

BAGNO SONORO E CAMPANE TIBETANE

rilassati durante la meditazione guidata dalla voce del coach al suono delle campane tibetane e di altri strumenti

02

YOGA DELLA RISATA

passa da esercizi di risata indotti con giochi e pratiche specifiche alla risata incondizionata come esperienza di gioia pura

03

HATHA YOGA

impara a prendere consapevolezza del tuo corpo, come primo passo per raggiungere la consapevolezza interiore e personale, attraverso un approccio facile da comprendere anche per i neofiti

04

SILENT YOGA

metti al centro le tue sensazioni fisiche con l'aiuto delle cuffie wireless che ti permetteranno di sentire e seguire la voce dell'insegnante

CREA

libera l'artista che c'è in te! Con l'aiuto di un fotografo professionista, impara le regole base della fotografia mobile e sfrutta al meglio le potenzialità del tuo smartphone. Durante l'aperitivo di fine lezione posta i tuoi scatti e raccogli i primi like



01

NATURA E PANORAMA

concentrandosi su una corretta composizione ed esposizione, osserva la natura con un occhio fotografico per ottenere degli scatti artistici

02

PERSONE, SELFIE E VIDEO

impara i trucchi tecnici e psicologici per scattare le emozioni vere dei tuoi cari e crea un autoritratto perfetto

03

FOOD E FLAT LAY

impara a fotografare i piatti nelle loro varie prospettive e racconta una storia culinaria guardando il tuo cibo dall'alto

04

LUCI DEL TRAMONTO

impara come sfruttare la "Golden Hour" per ottenere delle immagini che sappiano cogliere l'atmosfera del momento

IMPROVVISA

mettiti alla prova e diventa attore per una serata! Guidato da un coach impara a giocare con il bambino che è in te e divertiti recitando senza copione, costumi o scenografia, tutto inventato sul momento. Condividi le emozioni dell'esperienza gustando un aperitivo al tramonto



01

COMICHE EMOZIONI

sperimenta i meccanismi e le tecniche attraverso esercizi e giochi teatrali che ti porteranno in mondi sconosciuti all'insegna della risata più genuina

03

GIOCARE AGLI ADULTI

utilizza le tecniche improvvisative per divertirti ad inventare personaggi straordinari che affronteranno sfide legendarie

02

STORIE FANTASTICHE

sfruttando le tecniche teatrali potrai vivere l'avventura su una navicella spaziale, in una pericolosa foresta o nel tuo sommergibile di colore giallo alla ricerca di mondi inesplorati

04

YES AND...

impara a metterti in relazione con la proposta altrui accettandola ed aggiungendo la propria nel "sacro" spirito dello YES AND. Scopri come un "no" uccida la nostra fantasia e uno "yes and" ci porti in mondi fantastici al confine con la realtà

gli esperti



Marialuigia Camassa
hatha yoga e silence yoga



Leonardo Cagnolati
improvvisazione teatrale



Lena Tritto
esperta in cucina bioenergetica



Claudia Politi
yoga della risata e bagno sonoro



Marco Bucci
mobile foto



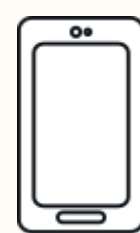
Francesca Bocchia
fotografa delle serate



INFO E PRENOTAZIONI



vieniatrovarti@gmail.com



339 123 06 33 Rossella



[@vieniatrovarti](#)