



Sabato 17.10.26, h 9.30-16.30

Liberi di essere

SEMINARIO DI MINDFULNESS E CRESCITA PERSONALE



Presso **AGRITURISMO DOLCELUNA** - via Gaetano Airaghi 131, Milano.

Meditazione consapevole, stimoli di **auto esplorazione**, attività espressive, scambio e gioco con gli altri partecipanti. **Potrai:**



Farti il dono di **pensare soltanto a te**



Allenare l'ascolto interiore e **conoscerti meglio**



Rallentare, recuperare e goderti la convivialità



Fare esperienze con persone in continuo sviluppo



... come te



Conduce la Dott.ssa

Valentina Giannella

Facilitatrice Mindfulness e Psicoterapeuta.



Una giornata per rallentare, respirare e ritrovare spazio.

Spesso siamo chiamati a fare, organizzare e correre. Questo seminario nasce come un invito a fermarsi. Attraverso la meditazione consapevole, stimoli di auto-conoscenza in coppia e in gruppo, occasioni di scambio e momenti di convivialità, esploreremo la possibilità di abitare il presente con maggiore consapevolezza, gentilezza e autenticità. Un'esperienza per adulti che desiderano concedersi una pausa dalla frenesia quotidiana e dedicare tempo di qualità a se stessi.

È per te se...

- ✓ Desideri rallentare e dedicarti uno spazio di qualità
- ✓ Sei curioso di esplorare mindfulness e crescita personale
- ✓ Ti percepisci in una condizione di sufficiente equilibrio interiore ed emotivo
- ✓ Sei disponibile a partecipare ad attività esperienziali individuali, a coppie e di gruppo
- ✓ Sei disposto a lasciarti coinvolgere con apertura, rispetto e curiosità



Nota importante

Il seminario è rivolto a persone che si sentono emotivamente stabili e disponibili a partecipare ad attività di gruppo e auto-esplorazione. In caso di dubbi è possibile confrontarsi preventivamente con la conduttrice.

Il seminario costituisce un'esperienza formativa ed esperienziale e non configura attività sanitaria, psicologica o psicoterapeutica.



UniCredit
CIRCOLO MILANO E.T.S.



Un giorno per rallentare, ascoltarti e riscoprire la libertà di essere te. 



Sabato 17.10.26, h 9.30-16.30

Liberi di essere



SEMINARIO DI MINDFULNESS E CRESCITA PERSONALE



Presso AGRITURISMO DOLCELUNA - via Gaetano Airaghi 131, Milano.



QUOTA PARTECIPATIVA

♥ € 100 per i Soci effettivi (dipendenti in servizio in Lombardia, esodati e pensionati residenti in Lombardia)

Eccezionalmente estesa anche a coniuge/convivente e figli maggiorenni del Socio effettivo, regolarmente iscritti 2026

♥ € 140 per i Soci aggregati (dipendenti/esodati e pensionati fuori Lombardia, parenti es. madre, padre, fratelli cugini e amici del socio effettivo)



Si applica un'ulteriore scontistica di €10 al raggiungimento di 20 partecipanti.



Numero minimo necessario: 15 partecipanti.



Numero massimo: 20 partecipanti.



Le iscrizioni sono aperte fino al 31 luglio e comunque fino a esaurimento posti.



Il contributo viene erogato FINO AD ESAURIMENTO FONDI dedicati all'iniziativa.

Per ragioni organizzative, in caso di cancellazione da parte del Socio, lo stesso si farà carico di trovare un sostituto per ricevere il rimborso. In caso contrario, l'intera quota andrà comunque corrisposta.



LA QUOTA COMPRENDE

- ✓ partecipazione a tutte le attività della giornata;
- ✓ utilizzo della sala dedicata;
- ✓ accesso agli spazi esterni della struttura;
- ✓ pranzo;
- ✓ due coffee break.



Il pranzo prevede un menù concordato con la struttura ospitante composto da un primo, un secondo con contorno; acqua (una bottiglia ogni due partecipanti); caffè, sorbetto o altra proposta della struttura.



Eventuali allergie, intolleranze o preferenze alimentari dovranno essere comunicate al momento dell'iscrizione per consentire la predisposizione di un'alternativa adeguata.



INFORMAZIONI PRATICHE

È consigliato un abbigliamento comodo.

Porta con te:

- ♥ tappetino yoga
- ♥ eventuale copertina
- ♥ borraccia
- ♥ quadernino e colori

Partecipare insieme a una persona cara può essere una bellissima esperienza condivisa.

Allo stesso tempo, le attività proposte invitano all'autenticità, all'auto-esplorazione e alla libera espressione di sé.

Per questo motivo, qualora si scelga di partecipare insieme a familiari, amici o conoscenti, è importante sentirsi liberi e a proprio agio, nel condividere l'esperienza in loro presenza.



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Le attività si svolgeranno in una sala riservata al gruppo e negli spazi esterni dedicati all'esperienza. La struttura che ci ospita continuerà tuttavia la propria regolare attività ricettiva e di ristorazione. Potrebbero pertanto essere presenti altri ospiti o eventi negli spazi comuni dell'agriturismo.



PER INFO DI COMPETENZA DEL CIRCOLO

✉ E-mail: circolomilano@unicredit.eu

PER INFO SULLA GIORNATA

✉ E-mail: info@serena-mente.it



Sabato 17.10.26, h 9.30-16.30

Liberi di essere

SEMINARIO DI MINDFULNESS E CRESCITA PERSONALE



Presso **AGRITURISMO DOLCELUNA** - via Gaetano Airaghi 131, Milano.



COME ISCRIVERSI

- 1 Compila e invia il Modulo di Adesione (come impegno all'iscrizione) inviandolo a  **circolomilano@unicredit.eu**
- 2 Attendi la conferma di accettazione della tua domanda, da parte del Circolo.
- 3 Riceverai comunicazione della quota di partecipazione e delle modalità di pagamento.
- 4 Versa la caparra di **€ 50** a:



IBAN IT78M0310433250000000820393
Intestato a **Valentina Giannella**
Causale: "iscrizione seminario"
- 5 Invia una e-mail all'indirizzo  **info@serena-mente.it**, allegando:
 - il Modulo di Consenso Libero e Informato, compilato e firmato;
 - la ricevuta del versamento della caparra.
- 6 Riceverai conferma dell'avvenuta registrazione al seminario.



Le indicazioni relative al saldo verranno comunicate successivamente agli iscritti.

La partecipazione al seminario sarà considerata confermata solo dopo il ricevimento della caparra e della documentazione richiesta.



ANNULLAMENTI

- Qualora il seminario non venisse attivato per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, la quota versata verrà interamente restituita.
- In caso di rinuncia da parte dell'iscritto, la quota non sarà rimborsabile. Sarà tuttavia possibile individuare autonomamente un sostituto idoneo, previa comunicazione e approvazione dell'organizzazione.



UniCredit
CIRCOLO MILANO E.T.S.



Un giorno per rallentare, ascoltarti e riscoprire la libertà di essere te. 



Sabato 17.10.26, h 9.30-16.30

Liberi di essere

SEMINARIO DI MINDFULNESS E CRESCITA PERSONALE



Presso **AGRITURISMO DOLCELUNA** - via Gaetano Airaghi 131, Milano.

MODULO DI ADESIONE

Seminario di Mindfulness e di Crescita Personale
17 ottobre 2026



Il presente modulo è impegnativo per la richiesta di prenotazione dell'evento.
Prego compilare direttamente a computer - Si farà seguito con la mail di conferma con specifica circa le modalità di pagamento previste.

IL SOTTOSCRITTO (DATI DEL SOCIO)

Cognome e Nome _____ E-mail _____ Cellulare _____

Residente in (via, città, CAP, provincia) _____

CODICE FISCALE _____

TIPOLOGIA SOCIO: ☐ Effettivo ☐ Aggregato



Intende procedere con la prenotazione in nome e per conto proprio, oltre che in nome e per conto delle persone di seguito elencate.

SPECIFICARE I DATI ANAGRAFICI DI TUTTI I PARTECIPANTI ALL'EVENTO

COGNOME E NOME	TIPOLOGIA SOCIO (EFFETTIVO O AGGREGATO)	N. TESSERA SOCIO	INTOLLERANZE ALIMENTARI (se si specificare quali, altrimenti indicare no)

Data _____



Firma _____



UniCredit
CIRCOLO MILANO E.T.S.

Un giorno per rallentare, ascoltarti e riscoprire la libertà di essere te. 