

# MINDFULNESS WALKING

**Valle Benedetta  
LIVORNO**

**Condotte da:**



Fabio Artigiani  
Facilitatore Mindfulness,  
educatore, eco-counselor,  
formatore.  
[www.fabioartigiani.it](http://www.fabioartigiani.it)

Un nuovo approccio  
alla natura come  
de-stress e  
team working.

Proposta di "Team detoxing"

# CAMMINATE DETOXING NEL BOSCO

Quando in un team di lavoro lo stress, l'affaticamento mentale, la stanchezza cominciano a farsi sentire, forse è l'ora di un po' di "detoxing".

CHE COSA E'?

E' togliere quelle "tossine" accumulate durante il periodo lavorativo sul piano mentale ed emotivo, attraverso una o più pratiche specifiche.

PERCHE' LE CAMMINATE NEL BOSCO?

Perché il contatto con la natura viva aiuta a rilassarci, a risvegliare la nostra voglia di relazioni, di darsi da fare, di progettare.

In più, l'attività fisica, seppur non impegnativa, riattiva risorse anche sul piano mentale ed energetico.

# TERRA

*Bosco della Valle Benedetta*

## MINDFULNESS WALKING - TERRA

*Alla riscoperta del silenzio tramite  
l'elemento naturale "terra"*

- Camminata facile lungo il sentiero.  
Durante il percorso:
- conetteremo il nostro respiro alla natura
- scopriremo un nuovo modo di rapportarsi agli elementi naturali
- condivideremo il nostro sentire in un gioco di gruppo, abbracciati dagli alberi, dai suoni e dai profumi del bosco



La Mindfulness (pratica mutuata dalle millenarie discipline orientali) ci viene incontro, facilitando un nuovo modo di approcciarsi alla natura e contribuendo al processo di *emotional detox* e *de-stress*.

# ACQUA

*Bosco della Valle Benedetta*

**MINDFULNESS WALKING - ACQUA**

*Acquedotto Leopoldino*

- Percorso a dorso dell'acquedotto ottocentesco immerso nel bosco
- Useremo l'elemento "Acqua" per riconnettersi con la nostra parte più profonda ed arcaica
- Parleremo del rapporto tra natura e uomo
- Condivideremo le nostre sensazioni e riflessioni



# QUANDO QUANTO COME

Scegli la  
camminata  
più adatta  
alle tue  
esigenze...  
oppure  
entrambe!

Le camminate detoxing possono essere svolte sia di mattina che di pomeriggio. I partecipanti dovranno raggiungere autonomamente il punto di ritrovo in località Valle Benedetta (LI).

La durata è di due ore, che comprende la camminata, le soste per svolgere attività specifiche e un momento di condivisione e riflessione.

Il costo della Mindfulness Walking è di 120 + IVA indipendentemente dal numero dei partecipanti. E' comunque consigliabile formare gruppi non superiori alle 12 persone.

## **Studio ARTIGIANI**

Corso Mazzini 130A, LIVORNO  
Tel. 0586 1836833 - Cell. 338 4527076  
info@studioartigiani.it  
www.studioartigiani.it

