

ARTE E BENESSERE BINOMIO VINCENTE

PROGRAMMA MARZO - AGOSTO 2025

Lo scorso anno, la Giornata internazionale dei Musei aveva per tema “Musei felici: sostenibilità e benessere”. Tra gli scopi dell’Associazione Svizzera dei Musei (ASM) vi è infatti quello di “mettere al centro le persone e i loro bisogni, prendersi cura degli altri”. I musei possono svolgere un ruolo importante nel promuovere la salute e il benessere, nell’esercitare un potenziale “positivo”, offrendo ambienti inclusivi e stimoli culturali in grado di generare benefici a 360°.

In questa direzione vanno intese le proposte del programma “Benessere al museo”. Da fine marzo infatti, una serie di attività legate al benessere psico-fisico troveranno accoglienza nelle sale o nel Parco del Museo. Corsi di Pilates per adulti, oppure tecniche di yoga per i più piccoli, o ancora meditazione sonora, respirazione e Om Chanting. Dopo queste attività, la visita al Museo (compresa nel prezzo) assumerà tutt’altro significato.

museo-vela.ch



**PILATES PER CORPO E MENTE CON
ANTINEA PERUCH**
Per tutti/e
Martedì dalle ore 12.30 alle 13.30
25 marzo
1, 8, 15, 29 aprile
6, 13, 20 maggio

Permettetevi una pausa pranzo lasciandovi guidare da Antinea per migliorare la salute del corpo e della mente attraverso esercizi di pilates. Prima o dopo la lezione concedetevi una visita al museo.

Costo: CHF 20.- incluso biglietto d’entrata al museo
Materiale richiesto: abbigliamento comodo, tappetino e un asciugamano di medie dimensioni
Iscrizioni su riservazione: info.antinea.peruch@gmail.com
Gruppo di minimo 4 persone / massimo 12

È richiesta un’autocertificazione di buona salute da compilare al momento dell’iscrizione

YOGA BIMBI CON CORY YOGA
Bambini/e dai 7 - 11 anni
Sabato dalle ore 10.00 alle 11.00
29 marzo
5 e 26 aprile
10 maggio
7 giugno

Attraverso giochi, favole, visualizzazioni e rilassamento, Corinna Haase accompagna i bambini/e, con tecniche di yoga, a conoscere il respiro consapevole per aiutarli a connettersi alle proprie emozioni. Al termine della lezione i/le bambini/e, accompagnati da un genitore, potranno visitare liberamente il Museo.

Costo: CHF 15.- (riduzioni di CHF 5.- per componenti della stessa famiglia) incluso biglietto di entrata al museo per un genitore
Materiale richiesto: abbigliamento comodo, piccolo asciugamano, calze antiscivolo
Iscrizioni su riservazione: cory.yogawithheart@gmail.com
Gruppo di minimo 6 bambini/e massimo 12

OM CHANTING
Aperto a tutti/e
Sabato 17 maggio dalle ore 10 alle 11.30

OM è il suono universale della creazione, la vibrazione più alta e pura che esista, venite a scoprirla al Museo. Dopo la pratica dell’Om Chanting i partecipanti potranno visitare liberamente il Museo.

Entrata gratuita al museo, offerta libera per la partecipazione all’attività
Materiale consigliato: abbigliamento comodo
Iscrizioni su riservazione: romanoferrari3@gmail.com, 076 479 82 09

**MEDITAZIONE SONORA CON
CLAUDIA CASELLINI**
Aperto a tutti/e
Sabato 19 luglio dalle ore 10 alle 11.30

Gli strumenti utilizzati da Claudia (campane di cristallo di quarzo, campane tibetane, gong, ocean drum, tamburo sciamanico, diapason e koshi carillon), emettono delle frequenze e degli armonici in grado di entrare in risonanza con la corporeità di una persona, producendo lo stesso fenomeno studiato anche nella fisica quantistica, chiamato *entanglement*. Dopo l’esperienza sonora concedetevi una visita al museo.

Costo: CHF 20.- incluso biglietto d’entrata al museo
Materiale richiesto: vestiti comodi, tappetino, piccola coperta e cuscino
Iscrizioni su riservazione: porratclaudia@gmail.com; 079 760 92 98
Gruppo di minimo 10 persone / massimo 15

**IL RESPIRO. VIAGGIO TRA CORPO E MENTE
PER SBLOCCARE IL TUO POTENZIALE CON
PATRICK NICORA**
Aperto a tutti/e
Sabato 30 agosto dalle ore 10 alle 11.30

Un viaggio di 90 minuti per riscoprire il potere del respiro e il suo impatto su corpo e mente. Attraverso esercizi semplici e accessibili a tutti/e verranno risvegliate la percezione di sé, del proprio presente, di sensazioni di leggerezza e vitalità. Dopo questa esperienza concedetevi una visita del museo.

Costo: CHF 20.- incluso biglietto d’entrata al museo
Materiale richiesto: vestiti comodi, tappetino
Iscrizioni su riservazione: info@patricknicora.com; 091 751 04 26
Gruppo di minimo 8 persone / massimo 15