

ATTIVITA'

LA MINDFULNESS COME OPPORTUNITA'. IL BENESSERE CHE PARTE DA DENTRO DI SÉ

9 OTTOBRE 2026 DALLE 20.30 ALLE 22.00 | Sospirolo - Centro Civico
11 OTTOBRE 2026 DALLE 9.00 ALLE 12.00 | Sospirolo - ritrovo al Centro Civico

9 OTTOBRE: Cos'è la Mindfulness? Incontro con accenni teorici e breve esperienza pratica.

11 OTTOBRE: Camminata nel bosco intervallata da pratiche di meditazione statiche e in movimento. **In caso di maltempo l'iniziativa si terrà presso il centro civico di Sospirolo.** Portare tappetino e una piccola coperta.

Info ed iscrizioni: giulietta.cappellari.59@gmail.com - 347 1409454

A cura del Comune di Sospirolo con la collaborazione di Marzia Nardei, Istruttrice Mindfulness e Psicomotricista funzionale

SALUTE MENTALE IN PIAZZA

10 OTTOBRE 2026 DALLE 9.00 ALLE 12.00 | Belluno, Piazza dei Martiri

Esposizione per una cultura della salute mentale in piazza. Per info: 0437 516020

A cura del CSM di Belluno

SCACCHI IN CITTA': MENTE IN GIOCO

10 OTTOBRE 2026 DALLE 14.00 ALLE 18.00 | Feltre, Largo Castaldi

Torneo di scacchi a squadre organizzato tra i circoli del territorio e aperto al pubblico. **In caso di maltempo il torneo si terrà al Campus Tina Merlin di Borgo Ruga - Feltre.** Accesso libero. Per info: 328 1252365 - 340 4183433

A cura del CSM di Feltre con la collaborazione del Circolo di scacchi L'Avamposto di Feltre e il Circolo Mirco Orsato di Cornuda

PASSEGGIATA IN VAL DI SAN MARTINO: PER IL BENESSERE DELLA MENTE TRA CORPO, CANTO E NATURA

10 OTTOBRE 2026 ALLE 14.30 | Casel di Vignui

Passeggiata (circa 4km) in Val San Martino e visita alla chiesetta, accompagnati da Claudia De Pian, mezzosoprano al Teatro La Fenice e Martina Garlet, cantante e musicoterapista, per condividere insieme un'esperienza con la voce, con il suono e con il ritmo.

Info ed iscrizioni: montagnacheaiuta@caifeltre.it oppure 338 7034347 (messaggi Whatsapp)

A cura del Gruppo Montagna che Aiuta CAI di Feltre

BICICLAMENTE

11 OTTOBRE 2026 ALLE 9.30 | Belluno - Piazza dei Martiri

Giro in bicicletta della durata di 2 ore circa (20km) con arrivo presso la sede AITSaM in Via Feltre. **Info ed iscrizioni:** 320 0639142 - 349 4451488

A cura dell'Associazione Margherita Fenice in collaborazione con Roby Bike

YOGA - RITUALI DI BENESSERE PER MENTE E CORPO

11 OTTOBRE 2026 ALLE 10.00 | Nevegal - Piazzale Col Canil

Pratica di Vinyasa Yoga e Yoga Nidra, all'interno dell'Azienda Agricola Apitardi, dedicate a creare uno spazio di rilassamento profondo.

Info e prenotazioni: 333 4970318 - luisapoto@gmail.com (posti limitati)

A cura di Luisa Poto, insegnante di Yoga

VISITA AI LABORATORI DI TUTTI IN CAMPO

12-13-14-16 OTTOBRE 2026 DALLE 15.00 ALLE 16.00 | 14-15 OTTOBRE 2026 DALLE 10.00 ALLE 11.00

Feltre, Borgo Ruga Campus Tina Merlin, Palazzina Bonsembiante

Attività di socializzazione. Accesso libero. Per info: 333 3716184

A cura dell'Associazione Tutti in Campo

PASSEGGIATA CON I BASTONCINI DA NORDIC WALKING

13 OTTOBRE 2026 ALLE 14.00 | Calalzo di Cadore - Parcheggio Lagole

Accesso libero. Per info: 348 3650940 - asdpozzale@gmail.com

A cura dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Pozzale e gruppo AMA Cadore

YOGAMENTIAMO: LA MENTE MENTE, IL CORPO NO

15 OTTOBRE 2026 ALLE 18.30 | Santa Giustina - Circolo Elisa via Pulliere 19

"Mens sana in corpore sano": usa il movimento come strumento per stare meglio nel fisico e nel corpo. Portare tappetino. **Info ed iscrizioni:** 348 9841466

A cura di Yoga Errante

UNA PASSEGGIATA PER LA MENTE

17 OTTOBRE 2026 ALLE 10.00 | Danta di Cadore - Piazza IV Novembre

Una passeggiata nella natura come occasione di incontro, condivisione e benessere, per riscoprire il valore del movimento all'aria aperta e del contatto con l'ambiente naturale come strumenti di benessere psicofisico. **Info e iscrizioni:** grupposocialecomelico@gmail.com

A cura del Gruppo Sociale Comelico

BIBLIOTECA VIVENTE DEL RECOVERY COLLEGE "ECO DI VOCI CANGIANTI"

17 OTTOBRE 2026 DALLE 10.00 ALLE 16.00 | Belluno - Piazza dei Martiri

Le persone diventano "libri umani", raccontano la propria esperienza di vita e i "lettori" possono dialogare direttamente con loro per favorire il confronto e promuovere empatia attraverso l'ascolto diretto delle storie personali. Per info: 320 4340472

A cura del Recovery College Belluno

ESCAPE ROOM "FELTRE OLTRE LE MURA"

17 OTTOBRE 2026 ALLE 14.30 | Feltre - Campus Tina Merlin via Borgo Ruga 30

Risolvi gli enigmi e collabora con la tua squadra: un'escape room per superare lo stigma sulla salute mentale e promuovere l'inclusione attraverso il gioco. **Info e iscrizioni:** csm.fe@aulss1.veneto.it - 0439 883282

A cura del CSM di Feltre, con la collaborazione di AITSaM Belluno ODV, Associazione "Il Gabbiano", Associazione "Tutti in Campo" e Associazione Margherita Fenice

Per info:

