



consciousness



premesse

La piena compenetrazione di **Attività fisiche, Alimentazione e Ambiente** permette all'individuo di acquisire la sola consapevolezza che genera un completo benessere psicofisico: **la consapevolezza del tempo presente.**





l'idea

**L'idea** alla base di questo progetto è di **ricollocare nel loro contesto** naturale molteplici **esperienze sensoriali** ed **attività fisiche** condotte nel consapevole ed immediato contatto con:

- **l'ambiente** che le rende ottimali,
- i tipi di **alimentazione** che le rendono sane,
- le **condizioni** di simultaneità che le rendono piacevoli.





## l'Ambiente

Il nostro concetto di **Ambiente**:

- i luoghi in cui il **tempo libero**, la **comunicazione**, gli sport, i **piaceri** del corpo, il **lavoro** della terra e il lavoro su se stessi, si ritrovano in un **equilibrio di sistema**;
- l'**atmosfera** conviviale di una **comunità** eterogenea aperta e giocosa.



Attività isotoniche,  
Attività aerobiche  
(cycling e hiking),

> permettono  
di scoprire giocando  
i tesori dell'Ambiente.

> sono supportate da  
interfacce tecnologiche per  
lo scambio di informazioni  
tra individuo e ambiente  
(percorsi, prestazioni,  
dispendi energetici).

## Le tre A: **Attività e Alimentazione** nel loro **Ambiente** naturale.



Indicazioni dietetiche per  
chi va in bicicletta o in  
escursione,

> prevedono i corretti apporti  
calorici e vitaminici e il  
piacere ristoratore del cibo.

> Gli alimenti alla base  
della dieta sono connessi  
all'ambiente che ospita  
l'esperienza di soggiorno  
o provenienti dal sistema  
agroalimentare regionale.

## Le tre A: **Attività e Alimentazione** nel loro **Ambiente** naturale.

> attività olistiche (yoga e pranajama) disciplinano e generano benessere psico-fisico e della respirazione (sia quando sono fini a se stesse, sia quando sono propedeutiche agli esercizi aerobici e isotonici),

> aiutano a ricongiungere la mente con il corpo, l'individuo con l'Ambiente, e ad apprezzare le risorse naturali che lo circondano, restituendogli piena consapevolezza della propria condizione di benessere.



Proposte dietetiche per chi pratica discipline orientali, esercizi di respirazione ed applica le indicazioni della tradizione ayurvedica.

> prevedono i corretti apporti energetici, coerenza con il contesto di origine dei prodotti e il piacere ristoratore del cibo.

> Gli alimenti selezionati appartengono al territorio locale e contribuiscono al raggiungimento dell'equilibrio nutrizionale ed energetico.



Nell'Ambiente sono tracciati in modo naturale i percorsi dedicati alle attività fisiche, con vari livelli di avanzamento;

> i percorsi sono anche percettivi, in quanto stimolanti per tutti i sensi.

## Le tre A: **Attività e Alimentazione** nel loro **Ambiente** naturale.



la **Vista** è cullata dalle prospettive ampie e varie delle verdi colline coltivate, e da panorami dalle ricche tavolozze cromatiche,

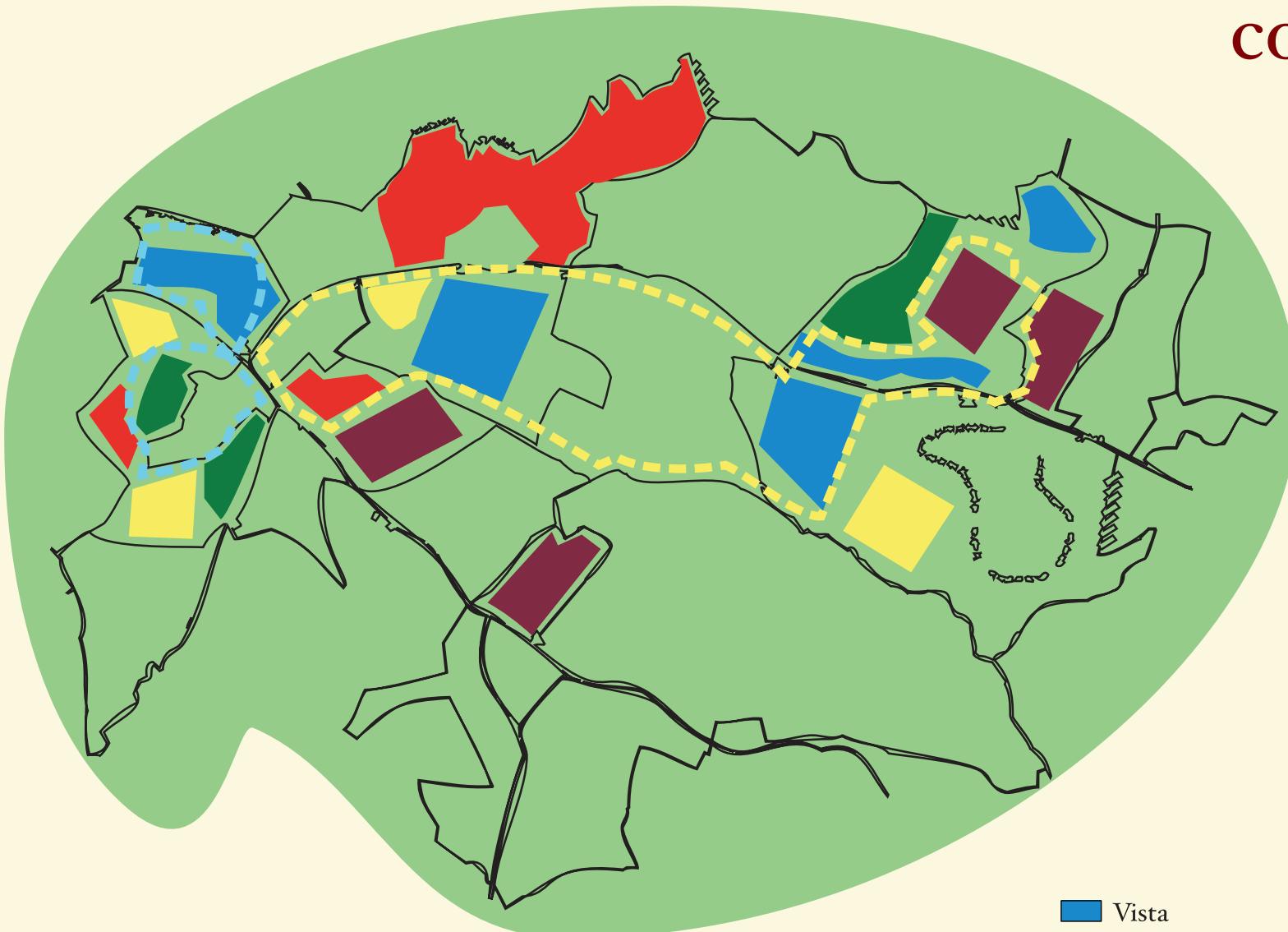
l'**Udito** è accarezzato dai suoni e dal silenzio, che pacificano l'animo e aiutano la concentrazione negli esercizi fisici.

l'**Olfatto** è rivolto agli odori e ai profumi dell'ambiente agricolo e silvestre.

il **Tatto** è coinvolto dal calore della terra e delle sue forme viventi,

il **Gusto** è stimolato dai prodotti genuini, preparati con sapienze antiche.

consciousness



i percorsi percettivi

Vista

Udito

Olfatto

Tatto

Gusto

Attività isotoniche e aerobiche  
Attività olistiche

