



Città di
Paderno Dugnano

tilane
IDEE SENZA
CONFINI



I SENTIERI DEL SENTIRE

incontri per esplorare il potere delle emozioni

“... L’emozione sorge laddove corpo e mente si incontrano.”

Eckhart Tolle

Torna a Tilane la rassegna dedicata al benessere emotivo e alla crescita personale. Attraverso incontri, presentazione di libri e momenti di confronto, il programma offre spunti per riflettere sulle emozioni, sulla cura di sé e sulle risorse interiori che possono aiutarci ad affrontare le sfide del presente. Un percorso aperto per riscoprire il valore dell'ascolto, del dialogo e del benessere collettivo.

LA CURA. LEGGERE SENZA CONTROINDICAZIONI

Gruppo di lettura con **Silvia De Bernardin**, giornalista freelance, fondatrice di Vegolosi.it e autrice della newsletter “Ci vuole un villaggio”.

- sabato 12/09 - 17/10 - 14/11 - 19/12 ore 16

IL POTERE DEL SUONO

Concerto esperienziale con **Luca Donini**, docente al Conservatorio, compositore e direttore d'orchestra.

- sabato 17 ottobre ore 18

IL CORAGGIO DI GUARIRE

Presentazione del libro con **Stefano Manera**, medico e psicoterapeuta, docente di medicina funzionale e divulgatore sui temi della salute integrata.

- sabato 24 ottobre ore 18

IL TUO CORPO TI PARLA

Pratiche di bioenergetica con **Patrizia Giorgetti**, medico, istruttrice di Kundalini Yoga e facilitatrice di pratiche bioenergetiche.

- venerdì 6 novembre ore 20.30

Ascolta la playlist dedicata



PER INFO E PRENOTAZIONI WWW.TILANE.IT

Illustrazione di Manuela Mapelli, tratta da *Flow. Fai scorrere la tua creatività*, Sabir Editore, 2026