

L'azione **Distretto X: Il tempo di un caffè** si propone di creare dei percorsi partecipativi brevi all'interno del distretto culturale di **Piazza Duomo**.

Un gruppo di professionisti sarà coinvolto in laboratori che, attraverso delle tecniche di meditazione derivanti dalla mindfulness, permetteranno di comprendere come i beni culturali presenti nel distretto possano essere oggetto di una breve pausa dal lavoro.

Saranno individuati dei brevi percorsi per ogni professione; in seguito le opere maggiormente rappresentative, individuate durante i laboratori, saranno condivise tramite un **QRCode** stampato su bustine di zucchero che verranno distribuite nei bar del Distretto Duomo.

Una visita al museo può essere una piacevole evasione dallo stress lavorativo e una pausa alternativa nella giornata di lavoro.



## Prenotazioni

Per partecipare alle attività è necessario inviare un'email all'indirizzo **distrettox.tempouncaffe@gmail.com** specificando:

- Nome e cognome
- Associazione/ordine di riferimento
- Indirizzo email e numero di telefono
- Giorno, fascia oraria e museo di propria scelta

# DISTRETTO X

**Il tempo di un caffè**

**Distretto culturale  
Duomo**



**Museo del Novecento**



**Palazzo Reale**



**Palazzo Morando**

Costume Moda Immagine



**Museo del Risorgimento**

Palazzo Moriggia



# DISTRETTO X

## Le attività

### Incontro

Ritrovo al museo nel giorno e all'ora concordati

### Mindfulness

30 minuti di relax e allontanamento dallo stress della quotidianità

### Visita

Un'ora per visitare liberamente il museo e scegliere un'opera d'arte che ci fa evadere dalla realtà

### Condivisione

Perché quell'opera ci ha comunicato evasione dalla quotidianità e dallo stress?

## Il calendario

### Giovedì 13 Gennaio

- 17.00 - 19.00 Palazzo Morando
- 20.00 - 22.00 Museo del Novecento

### Venerdì 14 Gennaio

- 10.00 - 12.00 Museo del Risorgimento

### Domenica 16 Gennaio

- 14.00 - 16.00 Museo del Risorgimento
- 17.00 - 19.00 Museo del Novecento

### Domenica 23 Gennaio

- 14.00 - 16.00 Palazzo Morando
- 17.00 - 19.00 Museo del Novecento

### Martedì 25 Gennaio

- 10.00 - 12.00 Museo del Risorgimento

### Domenica 30 Gennaio

- 14.00 - 16.00 Palazzo Morando
- 17.00 - 19.00 Museo del Novecento

### Martedì 1 Febbraio

- 10.00 - 12.00 Museo del Risorgimento