

# SUPMindfulness & Aperitivo sui Navigli

## Sabato 20 Giugno ore 16:30



**SUPMindfulness**  
SUI NAVIGLI DI MILANO  
RALLENTA, RESPIRA, RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

**COSA È SUPMindfulness**  
Un invito a rallentare, a lasciar andare stress e pensieri per riscoprire la bellezza del presente. Il SUP ti porta ad allenare l'equilibrio ad entrare nel momento presente, quello che vivrai è un viaggio sull'acqua e dentro di te.

**COME SI SVOLGE (4 FASI)**

- 1 LEZIONE INTRODUTTIVA DI SUP**  
Sicurezza + Tecnica base, anche per principianti
- 2 TOUR DALLA DARSENA AL NAVIGLIO GRANDE**  
Pagaiata lenta e guidata
- 3 MEDITAZIONE GUIDATA**  
Uniamo i SUP per una meditazione seduti sulla tavola
- 4 TISANA FINALE**  
Sorseggia sull'acqua

**NON HAI MAI FATTO SUP? NESSUN PROBLEMA!**  
Ti insegniamo noi, con calma e metodo.

**DIGITAL DETOX:**  
Lascia lo smartphone, vivi il momento. Foto/video li facciamo noi!



**APERITIVO SUI NAVIGLI**  
A RIVA DARSENA  
SABATO 20 GIUGNO - ORE 20:00

1 DRINK + 1 PIATTO  
DI ROSTICCERIA SICILIANA

Autentiche prelibatezze Siciliane  
Goditi la serata sulla Darsena!

Vieni anche a tu a vivere un'esperienza speciale pensato per rigenerare corpo e mente, immersi nella cornice storica dei Navigli Milanesi!.

Appuntamento alle **ore 16:30** c/o l'Associazione Nazionale Marinai d'Italia sui Navigli, in Viale Gorizia 9B, per iniziare l'esperienza della **SupMindfulness** che durerà circa 2 ½ / 3 ore.

A seguire, per trascorrere insieme la serata, alle **ore 20:00** ci ritroveremo presso il **RIVA DARSENA sempre lungo i Navigli per un esclusivo aperitivo tipico siciliano**, un viaggio tra i sapori autentici e i profumi del Sud (comprende un drink e un piatto di rosticceria tipica siciliana).

QUOTE DI PARTECIPAZIONE.	SupMindfulness	Aperitivo
<b>SOCI CRA FNM</b>	41 €	12 €
<b>FITeL</b> La tessera FITeL, del costo di € 6,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione alle iniziative del CRA FNM.	59 €	18 €

Il Segretario  
Fabio Montfrecola

Il Presidente  
Luciano Ghitti

CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE FNM  
Sede Legale: P.le Cadorna, 14 – 20123 Milano  
Sede operativa: Via Armando Diaz, 11 – 21047 Saronno  
Tel. 02 85112216

Sede operativa di Milano Rho Fiorenza tel 3386078246  
Sede operativa di Milano Porta Garibaldi tel 02 63716290  
Servizio Broadcast: registra in rubrica il n. 3669269672 e  
invia un messaggio Whatsapp (no SMS) con testo "NEWS"



# Rallenta, respira e ritrova il tuo equilibrio!



Scopri il modo più semplice per avvicinarti al SUP e alla meditazione e preparati a scoprire Milano da una nuova prospettiva!

## ➤ Non hai mai fatto SUP?

La prima cosa che devi sapere è che non serve saper andare sul SUP per partecipare: insegnarti con calma, rispettando i tuoi tempi, è l'inizio dell'esperienza!

Spesso pensiamo di non essere capaci prima ancora di provare. Succede nella vita e può succedere anche davanti a una tavola da SUP. Eppure, l'equilibrio non è qualcosa da inventare da zero: è già dentro di te. Serve solo il tempo giusto per ascoltarlo, una guida che ti accompagni con calma e la possibilità di fare il primo passo senza fretta.

La ricerca dell'equilibrio sulla tavola, naturalmente, ti porta ad ascoltare il corpo e il respiro. Ogni movimento, anche il più piccolo, diventa un modo per conoscerti meglio, osservare le tue reazioni e accogliere anche quella parte di te che ha paura di non farcela.

## PROGRAMMA

**Ore 16:30 Accoglienza e preparazione.** Ci incontreremo all'Associazione Marinai d'Italia nel cuore della Darsena, in Viale Gorizia 9B. Tempo per cambiarsi con calma, lasciare effetti personali in un locale custodito e prepararsi all'esperienza.

**Lezione introduttiva di SUP.** Prima di entrare in acqua imparerai le basi per andare in SUP: dalla postura, alla tecnica di pagaiata.

**Tour dalla Darsena al Naviglio Grande.** Vivremo una pagaiata lenta, guidata e adatta anche ai principianti. Un modo diverso per osservare Milano.

**Meditazione guidata e tisana finale.**

**Ore 20:00 Ritrovo al RIVA DARSENA, in Viale Gabriele d'Annunzio 20, per l'aperitivo tipico siciliano** (incluso un drink e un piatto di rosticceria tipica).

**COSA E' INCLUSO:** SUP, pagaia, giubbotto di salvataggio.

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO:** non serve abbigliamento tecnico. In questa stagione vanno bene pantaloncini corti o leggings, maglietta e cappellino. Sul SUP l'ideale è stare a piedi nudi, ma se preferisci puoi indossare calzari in neoprene.

**COSA PORTARE:** un cambio completo, asciugamano, cordino per occhiali (se li usi)

In caso di maltempo l'iniziativa verrà rinviata a nuova data.

**MODULO DI ADESIONE – CIRC.242/2026 - “SupMindfulness & Aperitivo sui Navigli (MI)” – 20.06.26**

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>CID</b>
.....	.....	.....
<b>Telefono privato (cell.)</b>	<b>e-mail (aziendale per i dipendenti)</b>	
.....	.....	


**I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI**  
 PER PARTECIPARE ALL'INIZIATIVA È NECESSARIO ESSERE MUNITI DI TESSERA ASSOCIATIVA CRA FNM O FITEL, DA  
 ESIBIRE SE RICHIESTA.  
 Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante.

<input type="checkbox"/> N. ... Soci CRA FNM	Cognome e Nome .....
.....	.....
<input type="checkbox"/> N. ... Iscritti FITeL	Cognome e Nome .....
.....	.....

n...SUPMINDFULNESS

N... APERITIVO

**NOTE /ALLERGIE**.....

<b><u>PAGAMENTO:</u></b>			
POS <input type="checkbox"/> (da versare al momento della prenotazione)	Ruolo paga <input type="checkbox"/>	Quota Welfare 3.0 <input type="checkbox"/>  <b>ALLEGARE IL VOUCHER AL MODULO DI ADESIONE</b>	Bonifico <input type="checkbox"/> Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699 (Allegare giustificativo di pagamento)

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM  
 entro il **12/06/2026** (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota)  
 e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:  
 e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it) - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

✓ Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.

✓ Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

