

Domenica 13 Settembre 2026 – ore 17:15




SUPMINDFULNESS

SUPMindfulness al tramonto sul Lago Maggiore

 **Angera**

Un viaggio sull'acqua
e dentro di te



SUP, meditazione e natura
Connessione, equilibrio, benessere.



Non serve esperienza sul SUP

& Aperitivo
al Kiam Art Food Spirit



QUOTE DI PARTECIPAZIONE.	SUPMindfulness	Aperitivo
SOCI CRA FNM	34 €	7 €
FITeL La tessera FITeL, del costo di € 6,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione alle iniziative del CRA FNM.	49 €	10 €

Il Segretario
Fabio Monfrecola

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"



SUPMindfulness è un'esperienza guidata di SUP e mindfulness sul Lago Maggiore pensata anche per chi sale su una tavola per la prima volta

- ✓ Per partecipare non serve esperienza è adatta anche ai principianti
- ✓ Attrezzatura inclusa

Una pagaiata lenta al tramonto sul Lago Maggiore, tra SUP, respiro e meditazione, per vivere Angera e l'Isolino Partegora da una nuova prospettiva.

SUPMindfulness è un viaggio sull'acqua e dentro di te

Quando arriva il tramonto, sul Lago Maggiore cambia tutto: l'acqua riflette la luce, il ritmo rallenta e Angera mostra il suo volto più quieto.

Vieni a scoprire un modo semplice, lento e consapevole per avvicinarti al SUP e alla meditazione.

Un invito a chiudere la giornata sospeso sull'acqua, lasciando andare il rumore, tornando al respiro e ritrovando il tuo equilibrio.

➤ Orario di ritrovo ore 17:15

Porto dell'Isolino, 21021 Angera (VA)

Aperitivo ore 20:30 c/o il Kiam Art Food Spirits in Piazza Garibaldi n.10

MODULO DI ADESIONE – CIRC.327/2026 - “SUPMindfulness al tramonto sul lago Maggiore & Aperitivo” – Angera (VA) – 13.9.26

Cognome

Nome

CID

Telefono privato (cell.)

e-mail (aziendale per i dipendenti)

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.

☐ N. ... Soci CRA FNM

Cognome e Nome

☐ N. ... Iscritti FITeL

Cognome e Nome

☐ n....SUPMindfulness

☐ n.... Aperitivo

NOTE/ALLERGIE:

PAGAMENTO:			
POS ☐ (da versare al momento della prenotazione)	Ruolo paga ☐	Quota Welfare 3.0 ☐  ALLEGARE IL VOUCHER AL MODULO DI ADESIONE	Bonifico ☐ 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 **31/08/2026** (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 - 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