



progetto ideato da:

Laura Maino

in collaborazione con:

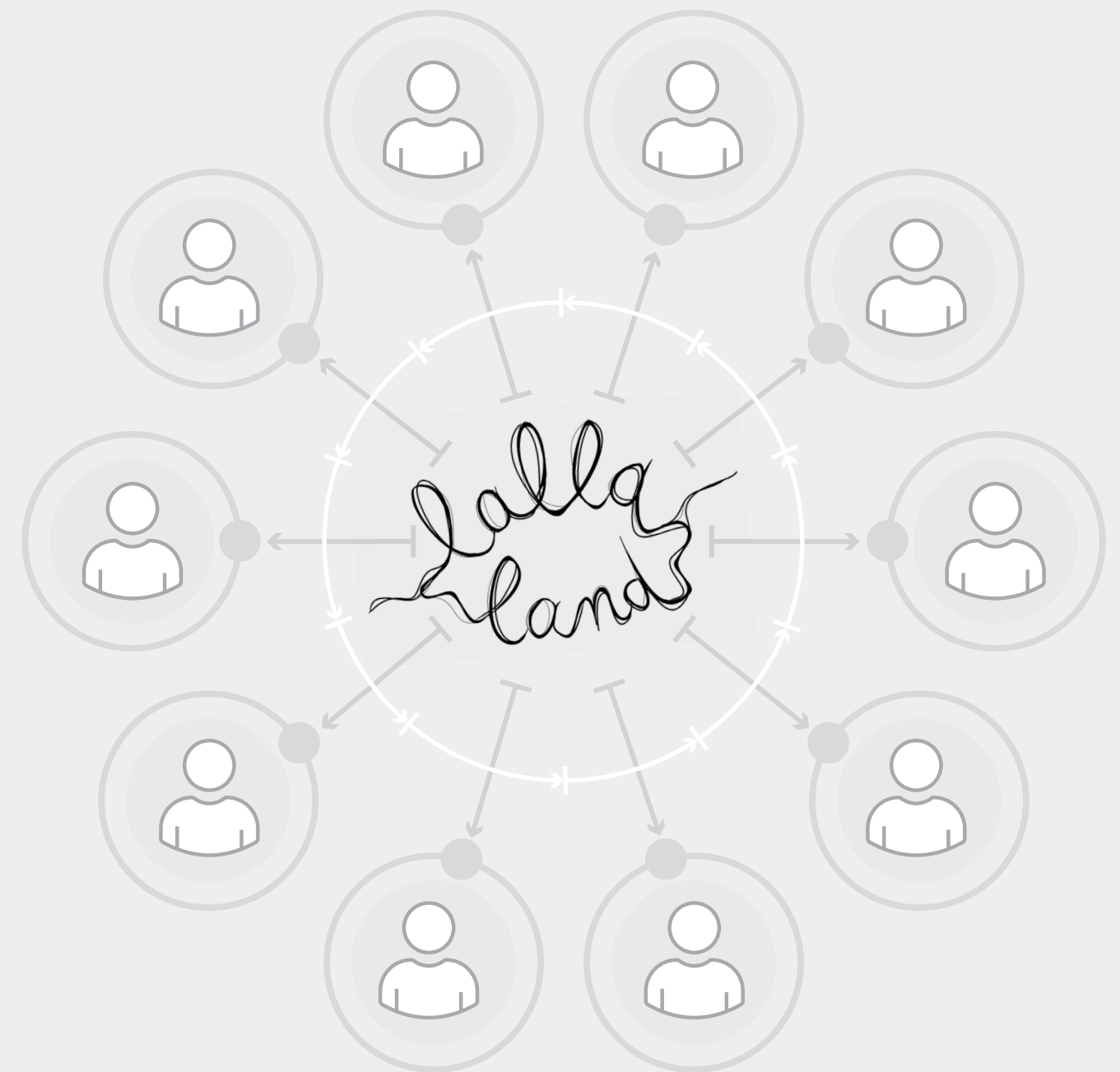
tanti Volontari

che credono negli stessi valori di
bellezza, gentilezza e collaborazione

Progetto: **benessere**



...perchè un sogno si trasformi
in una bellissima realtà



hanno contribuito e collaborato nel gruppo organizzativo
per la realizzazione del progetto:

Alessia, Andrea, Carmen, Cosetta, Laura M., Mattia, Mati, Maricela, Sonia, Stefania, Vittoria

🔑 PRINCIPI CHE CI GUIDANO 🔑

Per fare parte del progetto *lallaland* ci sono poche semplici regole, fondamentali per garantire un ambiente armonioso e collaborativo.

💙 **Responsabilità condivisa** Questo progetto è nostro. Se cresce, è grazie a tutti noi; se incontra delle difficoltà, è importante riconoscere che ognuno di noi ha un ruolo. Siamo qui per supportarci reciprocamente e contribuire attivamente.

💙 **Uguaglianza** Nessuno è migliore di un altro. Ogni voce conta e ogni contributo è prezioso. Dobbiamo valorizzare ogni partecipante, indipendentemente dal proprio background o dalle proprie competenze.

💙 **Accettazione delle differenze** È importante provare ad accettare le differenze tra di noi. Ogni individuo porta con sé esperienze e prospettive uniche; enfatizziamo queste diversità come ricchezze da esplorare e da celebrare.

💙 **Confronto costruttivo** Siamo incoraggiati a confrontarci in modo aperto e sincero. Il dialogo è essenziale per crescere insieme, quindi è fondamentale ascoltare e condividere le nostre opinioni senza timore di essere giudicati.

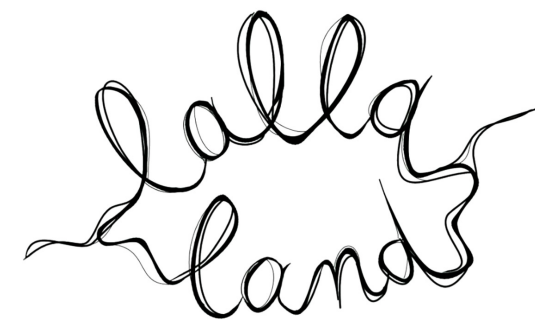
💙 **Cooperazione** Nessuno si salva da solo. Promuoviamo la cooperazione anziché la competizione. Lavorare insieme ci rende più forti e ci aiuta a raggiungere obiettivi comuni.

💙 **Gentilezza come stile di vita** La gentilezza deve diventare un modo di essere. È un valore che vogliamo coltivare ogni giorno. Proviamo a sorridere di più e a diffondere positività, creando un'atmosfera accogliente e calorosa.

Seguendo queste regole, possiamo costruire una comunità sana e solidale, dove ognuno di noi si sente a casa e può contribuire al benessere collettivo.

💎🌈 *Insieme, possiamo creare
qualcosa di straordinario!* 🌈💎

INTRODUZIONE



Volevo condividere un sogno che ho da tantissimo tempo: "Lallaland". Immaginate un mondo ideale, dove regnano la pace, l'amore e l'aiuto reciproco. Un posto dove nessuno si sente solo e dove tutti possono contare su qualcuno. Penso che tutti noi desideriamo un luogo così...

L'idea è di creare uno spazio, che potrebbe essere un locale, una casa o anche una piccola città, dove questa filosofia di vita possa prosperare. Le uniche regole? Rispetto e attenzione al bene comune, perché il bene collettivo è importante quanto il bene personale. Vogliamo un rifugio dove le persone possano incontrarsi, scambiare idee e vivere esperienze positive insieme.

Questo progetto non può realizzarsi senza il contributo di tutti noi. Ognuno può fare qualcosa, basta avere quella voglia di trovare il proprio posto e dare il proprio contributo. Insieme possiamo fare la differenza, perché, si sa, l'insieme è più della somma delle singole parti. E sono convinta che la gioia e il benessere siano contagiosi!

Da quando ero bambina sognavo un mondo migliore, pieno di persone buone, uniche con talenti straordinari, spesso sconosciuti. Un grande obiettivo di Lallaland è aiutare ognuno a realizzare il proprio potenziale e a scoprire perché siamo qui. Come si dice, "Qualunque fiore tu sia, un giorno sboccerai".

Vorrei che sentissimo sempre più spesso che la vita è meravigliosa. Sognare insieme è fondamentale! E come diceva qualcuno, "ci vuole un pò di pazzia per inseguire i sogni". Ebbene, i pazzi sono spesso quelli che ci riescono!

Quindi, c'è posto per tutti in questo progetto. Uniamoci e lavoriamo insieme per creare un mondo migliore!

- Laura Maino -

È in divenire. Da cosa nasce cosa

In base ai nostri spazi, risorse ed energie costruiamo qualcosa di unico e su misura per noi.



Ciao, ti diamo il benvenuto a *lallaland*, un progetto che promuove il benessere a 360°, abbracciando diversi livelli:

- # ♀ fisico
- 💖 emozionale
- 🧠 psicologico
- 🧘 spirituale
- 🤝 relazionale

lallaland prende vita dal cuore di un gruppo di persone determinate a costruire una comunità che condivide esperienze positive.

Hai presente quel battito d'ali della farfalla in Brasile che può provocare un tornado in Texas?

Ecco, noi siamo nell'[Altomilanese](#), non in Brasile... Ma chissà che il nostro battito non si senta fin lì!

Pur partendo da poche risorse, negli ultimi mesi siamo cresciuti in modo significativo e ogni giorno continuiamo a impegnarci per rendere questo progetto *sempre più concreto*.

Offriamo una vasta gamma di attività e servizi volti al potenziamento del benessere a livello personale e di gruppo, un percorso che porti benefici reali e tangibili nella vita di tutti, anche nella tua.

lallaland appartiene a tutte le persone che vogliono partecipare e contribuire.

17 EVENTI 17

Per incoraggiare uno spirito cooperativo e costruttivo, proponiamo *eventi settimanali* in cui persone esperte e specializzate nel campo del benessere presenteranno le loro attività. Chi parteciperà a questi incontri avrà quindi la possibilità di entrare in contatto con le diverse realtà e dimensioni del benessere e potrà poi scegliere di proseguire anche individualmente con approfondimenti, laboratori, percorsi di crescita o formazioni.

- 🎁 La partecipazione agli eventi da noi organizzati è *libera* e, quando possibile, *gratuita*.
- 🎁 Chiederemo solo un piccolo contributo per l'acquisto di acqua, dolcetti, un pensiero per i relatori e per il nostro amico libraio che ci ospita con così tanta disponibilità.

🎤 RELATORI 🎤

Per far parte del gruppo di relatori e specialisti, è fondamentale avere una buona *conoscenza* del progetto, *condividere gli obiettivi* e *contribuire attivamente* alla sua realizzazione secondo le proprie inclinazioni e rispettando i propri tempi, risorse ed energie.

Il vero valore della partecipazione sta **nell'impegno collettivo** e nel **supporto reciproco**.

Il nostro obiettivo è costruire una comunità in crescita, composta da persone di tutte le età, che possano intrecciare legami positivi.

Vogliamo creare reti di supporto che *proteggano* e *nutrano*. Immaginiamo un ambiente in cui ogni partecipante possa trovare un *amico*, un *confidente*, una *madre*, un *fratello*, una *sorella di cuore* contribuendo così alla creazione di un angolo di pace e armonia.

Questo progetto non appartiene solo a noi, ma a tutti coloro che desiderano partecipare attivamente.

Hai presente quella frase? “La gentilezza è la lingua che i sordi possono sentire e i ciechi possono vedere.”

Crediamo che il successo del nostro progetto dipenda dalla *gentilezza*, dal *rispetto* e dalla *gratuità* con cui ci avviciniamo gli uni agli altri. È fondamentale che ciascuno di noi riconosca il valore degli altri, comprendendo che ognuno ha qualcosa di unico da offrire.

Insieme, possiamo costruire un futuro in cui il benessere diventi il fondamento delle nostre relazioni e della nostra comunità.

*✈️ Vi invitiamo a unirvi a noi in questo viaggio
verso il benessere collettivo! 💜*

👥 CHI SIAMO 👥

Siamo un gruppo di persone *amiche, integre, appassionate* che hanno abbracciato con entusiasmo questo progetto, condividendo le stesse profonde motivazioni e disposte a mettere i nostri talenti unici al servizio del prossimo e a contribuire al benessere della comunità.

Crediamo fermamente nell'importanza della COLLABORAZIONE e della creazione di RETI SOLIDE. Siamo un gruppo di persone desiderose di metterci in gioco nel rispetto reciproco, consapevoli delle nostre risorse e dei nostri limiti, nonché pronte ad accogliere e accettare le risorse e i limiti altrui.

🌸 Tutto questo condito da sorrisi, abbracci, risate, entusiasmo, leggerezza, creatività, forza, energia, gentilezza, calore e passione 🔥.

Siamo innanzitutto un gruppo di persone che si vogliono bene e desiderano il bene altrui.

Condividiamo valori fondamentali come l'amore per noi stessi, per gli altri e per il nostro pianeta.

🌍💔 Siamo consapevoli che il mondo in cui viviamo è un pò malandato e pieno di sfide, ma vogliamo mantenere viva la speranza e l'ottimismo, convinti che possiamo contribuire a guarire questo mondo attraverso il sorriso, la *gentilezza*, l'*ottimismo*, la *gratuità*. 🌍🩹💖

FINALITÀ E OBIETTIVI

Il nostro intento è creare un'oasi di pace e serenità per le persone di ogni età.

Hai presente la goccia che diventa oceano?

- 💧 Ci impegniamo a fare qualcosa che faccia *stare bene noi stessi.*
- 💧💧 Ci impegniamo a fare qualcosa che faccia *stare bene le persone intorno a noi.*
- 💧👥 Ci impegniamo a fare stare bene *le persone della nostra comunità.*
- 👥 Ci impegniamo a *costruire la pace* in una piccola parte del mondo: *l'Altomilanese.*
- 👥👥 Ci impegniamo a diventare un punto di riferimento per *tutte le persone che hanno bisogno.*

👤👤 DESTINATARI 👤👤

Il nostro destinatario è chiunque condivida gli obiettivi del progetto e senta il desiderio di farne parte. Che tu voglia contribuire come organizzatore, aiutante, o partecipante, l'obiettivo è uno: creare insieme un benessere che si rifletta da dentro di noi alle persone intorno a noi per una vita più appagante e armoniosa.

Vuoi sapere come? Ti diamo qualche idea...

- 💙 Uscendo dalla solitudine e sentendosi parte di un gruppo, di una comunità sempre in crescita
- 💙 Condividendo conoscenze attraverso esperienze ed emozioni
- 💙 Imparando a vivere appieno e non a sopravvivere
- 💙 Valorizzando il proprio tempo con obiettivi quotidiani semplici ma concreti che permettano, passo dopo passo, di instaurare abitudini salutari
- 💙 Creando la versione migliore di te
- 💙 Facendo esperienze pratiche e attività diverse e acquisendo strumenti nuovi
- 💙 Favorendo la circolazione di saperi
- 💙 Creando una rete di persone e di conseguenza di competenze e di talenti
- 💙 Promuovendo la collaborazione e lo scambio
- 💙 Facendo conoscere le realtà del territorio già presenti e consolidate
- 💙 Favorendo una trasformazione graduale dei partecipanti al progetto, affinché diventino promotori attivi
- 💙 Moltiplicando le risorse a effetto domino
- 💙 Risvegliando energia positiva in modo contagioso