

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.



Info

samuele.briatore@comune.milano.it
distrettox.tempouncaffè@gmail.com

Comune di Milano - Direzione Cultura

DISTRETTO X

Il tempo di un caffè

**Distretto culturale
Duomo**

 **Museo del 900**

 **Palazzo Reale**

 **Palazzo Morando**
Costume Moda Immagine

 **Palazzo Moriggia**
Museo del Risorgimento

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?

Piazza del Duomo è il cuore di Milano; gli istituti civici sono Palazzo Reale e il Museo del Novecento. Nelle vicinanze di Piazza Duomo si trovano altri due musei civici: il Museo del Risorgimento a Palazzo Moriggia; quello dedicato a moda, costume e immagine a Palazzo Morando.

La piazza è di per sé uno straordinario monumento, e il centro cittadino comprende una ricca articolazione di musei.

La sua vocazione è quella di costituire un grande **Polo d'arte**, ispirato in particolare al Novecento e al moderno, dando vita a un vero e proprio sistema culturale che ruota intorno alle espressioni artistiche e spettacolari del XX Secolo, mescolando arti visive, fotografia, cinema, musica e performance.

