

# I Dieci giorni del benessere

*dal 22 agosto al 1 settembre 2024*



- NATURA
- HATHA YOGA
- QI GONG
- MEDITAZIONE
- SUONO E CANTO
- BENESSERE
- SPORT
- DISCIPLINE OLISTICHE
- LOCAL FOOD
- CONFERENZE
- CULTURA
- WORK SHOP

## **GIOVEDÌ 22**

### **Ore 15 - 16.15 Hatha Yoga**

con Donatella Zanarotti  
Ass. Nonsoloyoga  
*Castello Tesino - Punto di ritrovo presso il Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)*  
- Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 7. *Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

### **Ore 16.30 Presentazione I Dieci Giorni del Benessere**

con merenda gratuita con i prodotti dell'Azienda Agricola Maso Franz  
*Castello Tesino - Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale).*  
*Evento libero e gratuito*

### **Ore 21 Conferenza "Nuova era, antiche conoscenze - le colonne portanti dell'evoluzione umana"**

Le conoscenze antiche per il buon vivere di oggi!" con Gianni Festini Brosa - Salus Comes e Martina Loss - dottore forestale, esperti in etnobotanica  
*Pieve Tesino - Sala al primo piano del Polifunzionale.*  
*Evento libero e gratuito*

## **VENERDÌ 23**

### **Ore 10 - 11**

#### **Do - In**

con Raffaella Cabbia Fiorin  
Ass. Altra Palestra - Scuola di Shiatsu  
*Pieve Tesino- Arboreto (in caso di pioggia Polifunzionale)*  
- Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Attività gratuita. *Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

### **Ore 16.00 Incontro aperto a tutti: "Una bellezza quotidiana e casalinga"**

a cura di Federica Gioia Maltempo  
*Pieve Tesino- Arboreto (in caso di pioggia Polifunzionale) - Evento libero e gratuito*

### **Ore 20 - 21.15 Yoga dello Zodiaco**

con Donatella Zanarotti: Pratica di Hatha Yoga (ore 20.00 - 21.15). A seguire (a partire dalle 21.30) visita guidata con osservazione delle costellazioni estive  
*Castello Tesino - Osservatorio Astronomico del Celado Loc. Celado (Anche in caso di maltempo) - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 15*

## **SABATO 24**

### **Ore 9.30 Riscoprire il benessere con la natura e i suoi doni**

Visita all'azienda agricola per conoscere i benefici delle erbe officinali coltivate e passeggiata nel bosco e nei prati con "percorso natura" e piccoli esercizi di benessere.  
*Pieve Tesino - Azienda Agricola Maso Paregin, Loc. Pradellano 58-59 - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Attività gratuita*

### **Ore 14.30 Taij**

con Raffaella Cabbia Fiorin  
Ass. Altra Palestra - Scuola di Shiatsu  
*Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Polifunzionale) - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 7. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

### **Ore 17 Concerto di Canto Gregoriano e Canto Armonico del gruppo "Sonus et Vox"**

con la presenza del maestro Paolo Loss  
*Castello Tesino - Chiesa S. Giorgio - Evento libero e gratuito*

## **DOMENICA 25**

### **Ore 10**

#### **Laboratorio Cantare con gli alberi**

con il maestro Paolo Loss  
*Pieve Tesino - Maso Paregin Frazione Pradellano. Ritrovo presso il Bar pizzeria Ristorante B&B Betty's Hill - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 10*

### **Ore 14.30 Rilassamento sonoro con le campane tibetane**

con Annemarie Holler Ass. Nonsoloyoga  
*Castello Tesino - Azienda Agricola Una Bella Avventura Loc. Arnazza. Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 10 - Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

### **Ore 15.30**

#### **Visita guidata all'Azienda Agricola Una Bella Avventura**

con Marco Marighetto  
*Castello Tesino - Azienda Agricola Una Bella Avventura Loc. Arnazza. Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita*

## **LUNEDÌ 26**

### **Ore 10 - 12 Gli oleoliti del benessere: storia, utilizzi e preparazioni**

Visita guidata all' Azienda Agricola Aleden e laboratorio teorico/pratico

Cinte Tesino - Azienda agricola Aleden località Monte Mezza (in caso di pioggia saletta interna del Bar Centro Sportivo di Cinte Tesino) - Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita - punto di ritrovo presso chiesetta alpina di Monte Mezza

### Ore 15.45 - 17.15 Impariamo la pratica dell'automassaggio

con Angelica Escalona Ass. Nonsoloyoga  
Cinte Tesino - giardino del Bar Centro Sportivo (in caso di pioggia saletta interna del bar) - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 10. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

### Ore 18.15 - 19.30 Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti Ass. Nonsoloyoga  
Castello Tesino - Punto di ritrovo presso il Parco dietro il Centro Flora e Fauna (in caso di pioggia Palestra Comunale) - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 7. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

## MARTEDÌ 27

### Ore 9 - 12 Escursioni a piedi nei magnifici paesaggi del Tesino

Passeggiata Vivi Tesino con Luca Stefanelli, Accompagnatore di Media Montagna  
Sentiero naturalistico monte Mezza, ritrovo ore 9 al parcheggio ex Rifugio Monte Mezza. 400 metri dislivello +/- 7.5 km (possibilità di percorrere solo la prima parte dimezzando l'itinerario) - Prenotazione obbligatoria -

Quota di partecipazione 5 euro, gratis per ragazzi fino a 14 anni

### Ore 15.30 "L'anima e i suoi percorsi, dai meridiani alla bioenergetica"

con Valeria Matteuzzi  
Castello Tesino - Parco Centro Flora e Fauna (in caso di pioggia all'interno del museo) - Evento libero e gratuito

### Ore 20 Meditazione ai piedi del Grifone

con Donatella Zanarotti e Aldo Macno Ass. Nonsoloyoga  
Castello Tesino - loc. Celado presso il Grifone. In caso di pioggia l'evento sarà annullato - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 10. Necessario tappetino, abbigliamento adatto alla pratica e coperta

## MERCOLEDÌ 28

### Ore 10 Laboratorio di Campane Tibetane

con Annemarie Holler Ass. Nonsoloyoga  
Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Polifunzionale) - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 10

### Ore 15 - 17 Maestro di strada

Incontro con il Monaco buddhista Seiun  
Cinte Tesino - Tempio Tenryuzanji - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 7 a offerta per il Tempio Tenryuzanji

### Ore 19.15 Cena del Benessere

a base di prodotti naturali dell'Azienda Agricola Aleden  
Pieve Tesino - Albergo ristorante Cima d' Asta - Prenotazione

obbligatoria presso il ristorante (tel. 0461 592112)  
Quota di partecipazione € 28

## GIOVEDÌ 29

### Ore 10 Laboratorio "La mia voce parlata e cantata"

a cura del maestro Paolo Loss  
Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Polifunzionale) - Quota di partecipazione € 10 - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria

### Ore 18.15 - 19.30 Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti Ass. Nonsoloyoga  
Castello Tesino - Punto di ritrovo presso il Parco dietro il Centro Flora e Fauna (in caso di pioggia Palestra Comunale) - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 7. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

### Ore 20.30 "Suoni del Profondo"

concerto meditativo a cura di Aldo Macno  
Castello Tesino - Palazzo Gallo - Evento libero e gratuito

## VENERDÌ 30

### Ore 9 - 12 Sapori di malga: passeggiata con degustazione

Passeggiata Vivi Tesino con Mirco Mezzanotte, Accompagnatore di Media Montagna  
Escursione alla scoperta dei percorsi del Tesino con degustazione di prodotti di malga. Utilizzo mezzo proprio per spostamenti.  
Punto di ritrovo direttamente in malga - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 10

**Ore 15 - 17 Laboratorio per adulti e bambini "Costruiamo il nostro Mandala" e a seguire tisana del Benessere**

con Donatella Zanarotti e Anna Molin Ass. Nonsoloyoga  
Castello Tesino - Bar Area 51 (in caso di pioggia saletta interna del bar) - Quota di partecipazione € 12 - Prenotazione obbligatoria

**Ore 15.30 Automassaggio e Yoga del viso: un pomeriggio di personale bellezza. A seguire una sana e dolce merenda**

con Donatella Zanarotti e Angelica Escalona Ass. Nonsoloyoga  
Pieve Tesino - Tesino Golf Club La Farfalla - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 15

**DOMENICA 1**  
**Ore 6-7 Introduzione alla meditazione e passeggiate scalzi sull'erba**

con Gianni Festini Brosa - Salus Comes  
Pieve Tesino - Parco Colle San Sebastiano - In caso di pioggia l'evento sarà annullato - Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita

**SABATO 31**  
**Ore 9.30 Riscoprire il benessere con la natura e i suoi doni**

Visita all'azienda agricola per conoscere i benefici delle erbe officinali coltivate e passeggiata nel bosco e nei prati con "percorso natura" e piccoli esercizi di benessere.  
Pieve Tesino - Azienda Agricola Maso Peregìn, Loc. Pradellano 58-59 - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Attività gratuita

**Ore 21 "Il ritratto della bellezza. La bellezza femminile nel corso dei secoli"**

con Annamaria Molin  
Castello Tesino - Palazzo Gallo - Evento libero e gratuito

**Ore 17.30 Visita guidata alla Chiesa di S. Ippolito**

con saluto e brindisi finale  
Castello Tesino Chiesa S. Ippolito e Cassiano - Evento libero e gratuito



**Per prenotazioni e maggiori informazioni:**

APT Valsugana Lagorai  
Uff. di Castello Tesino  
Tel. 0461 727730  
castellotesino@visitvalsugana.it



**Dal 22/08 al 26/08** massaggi Shiatsu a domicilio con Raffaella Cabbia Fiorin Ass. Altra Palestra - Scuola di Shiatsu a e Ass. Altra Palestra - Scuola di Shiatsu a euro 20,00.  
Info e Prenotazioni Raffaella 339/2958183



**Dal 22/08 al 1/09** trattamento di riflessologia a domicilio con Angelica Escalona a euro 30,00. Info e Prenotazioni Angelica 345/5347690



Comune di Castello Tesino



Comune di Pieve Tesino



Comune di Cinte Tesino



CASSA RURALE VALSUGANA E TESINO

