

I Dieci giorni del benessere

dal 21 al 31 agosto 2022

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

DOMENICA 21

Ore 10 - 11

Ginnastica posturale

con Roberto Fontanella KO'HAM YOGA APS*

Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Palestra Polifunzionale).

Quota di partecipazione € 5
prenotazione consigliata ma non obbligatoria. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

Ore 15 - 16.30

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti KO'HAM YOGA APS*

Castello Tesino - Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)

Quota di partecipazione € 5 -
prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 16.45 - 17.15

Presentazione I Dieci Giorni del Benessere

con degustazione gratuita dei prodotti dell'Azienda Agricola Maso Franz

Castello Tesino - Parco S. Rocco
Evento libero

Ore 18.30

Concerto di Canto Gregoriano e Canto Armonico del gruppo "Sonus et Vox"

con la partecipazione del maestro Paolo Loss

Castello Tesino - Chiesa S. Rocco
Evento libero e gratuito

LUNEDÌ 22

Ore 14.30 - 16.30

Laboratorio "La mia voce parlata e cantata"

a cura del maestro Paolo Loss
Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Palestra Polifunzionale)

Quota di partecipazione € 10 -
prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 18 - 19.30

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti,
KO'HAM YOGA APS*

Castello Tesino Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)

Quota di partecipazione € 5 -
prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 21

Conferenza "Scopriamo che cos'è il Reiki"

con Carla Bassato

Castello Tesino Palazzo Gallo
Evento libero e gratuito

MARTEDÌ 23

Ore 9 - 12

Escursioni a piedi nei magnifici paesaggi del Tesino

Passaggiata Vivi Tesino con Accompagnatore di territorio
Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione
Prenotazione obbligatoria -
Attività gratuita

Ore 16 - 17

Cerchio di luce Reiki

con Carla Bassato

Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Palestra Polifunzionale).

Quota di partecipazione € 10
prenotazione consigliata ma non obbligatoria. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

Ore 18 - 19

Ginnastica posturale

con Roberto Fontanella
KO'HAM YOGA APS*

Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Palestra Polifunzionale)

Quota di partecipazione € 5
prenotazione consigliata ma non obbligatoria. Necessari

tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

Ore 20

Meditazione sotto le Stelle

con Donatella Zanarotti,
KO'HAM YOGA APS*

Castello Tesino - Osservatorio Astronomico del Celado. In caso di maltempo l'evento sarà annullato

Quota di partecipazione € 10
prenotazione obbligatoria

MERCOLEDÌ 24

Ore 10.30

Visita guidata all' Azienda Agricola Aleden con degustazione.

A seguire pranzo al sacco a carico dei partecipanti
Cinte Tesino ritrovo in Loc. Monte Mezza
attività gratuita

Ore 15 - 17

Meditazione al Tempio Tenryuzanji

con il Monaco Buddhista Seiun
Cinte Tesino - Tempio Tenryuzanji
Quota di partecipazione € 5 a offerta per il Tempio Tenryuzanji -
prenotazione obbligatoria

Ore 19.15

Cena del Benessere

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

Quota di partecipazione € 20
prenotazione obbligatoria presso il ristorante al 0461/592112

GIOVEDÌ 25

Ore 10

Laboratorio Cantare con gli alberi

con il maestro Paolo Loss
Frazione di Pradellano a Pieve Tesino. Ritrovo presso

il Bar pizzeria Ristorante
B&B Betty's Hill
*Quota di partecipazione € 10 -
prenotazione obbligatoria*

Ore 17 - 18 **Yoga Nidra: serenità e vigilanza**

con Roberto Fontanella
KO'HAM YOGA APS*
Pieve Tesino - Arboreto
(in caso di pioggia Palestra
Polifunzionale)
*Quota di partecipazione € 5
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria. Necessario
tappetino e coperta leggera*

Ore 18 - 19.30 **Hatha Yoga**

con Donatella Zanarotti,
KO'HAM YOGA APS*
Castello Tesino Parco S. Rocco
(in caso di pioggia Palestra
Comunale)
*Quota di partecipazione € 5 -
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria*

VENERDÌ 26

Di Malga in Malga Passeggiata, meditazione camminata, pratica in quota

Programma della giornata:
Ore 9.00 Ritrovo presso
piazzale Malga Arpaco- Passo
Brocco Cinte Tesino
Ore 11.00 Meditazione con il
Monaco Buddhista Seiun
Ore 12.00 Pausa con pranzo al
sacco a carico dei partecipanti
Ore 14.00 Pratica di QI GONG
- Ginnastica orientale con
Marco Nicola - Istruttori A.s.d.
TAIJI-TO
Ore 15.00 Previsto rientro
La giornata prevede una quota
di partecipazione di € 10
per le attività di Meditazione
e Qi Gong.
Prenotazione obbligatoria

Ore 18 - 19 **Ginnastica posturale**

con Roberto Fontanella
KO'HAM YOGA APS*
Pieve Tesino - Arboreto
(in caso di pioggia Palestra
Polifunzionale)
*Quota di partecipazione € 5
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria. Necessari
tappetino e abbigliamento
adatto alla pratica*

Ore 21 **Concerto Breve di musica classica**

con Laura Zanardi e Eva Pupo
Castello Tesino Palazzo Gallo
Evento libero e gratuito

SABATO 27

Ore 10 - 11.30

"Io sono ... come ascolto"
laboratorio educativo e
sociale di musicoterapia con
Claudia Pinton, violinista,
insegnante di musica, sostegno
e musicoterapista
Castello Tesino - Parco S.
Rocco (in caso di pioggia
Palestra Comunale). Necessari
tappetino e abbigliamento
adatto alla pratica
Attività gratuita

Ore 15 **Visita guidata all'Azienda Agricola Una Bella Avventura**

con Marco Marighetto
Castello Tesino - Punto di
ritrovo comunicato al momento
della prenotazione
*Prenotazione obbligatoria -
Attività gratuita*

Ore 17 **Il benessere attraverso il rituale del tè**

Castello Tesino - Località
Celado
*Prenotazione obbligatoria -
Attività gratuita*

DOMENICA 28

Ore 10 - 11

Ginnastica posturale
con Roberto Fontanella
KO'HAM YOGA APS*
Pieve Tesino - Arboreto (in
caso di pioggia Palestra
Polifunzionale).
*Quota di partecipazione € 5
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria. Necessari
tappetino e abbigliamento
adatto alla pratica*

Ore 15.30 - 19.30 **Seminario "Yoga tra Oriente e Occidente"**

con il maestro Alberto Stipo
KO'HAM YOGA APS
Seminario teorico ed
esperienziale sulla varietà di
scopi e di pratiche nelle diverse
scuole.
Pieve Tesino - Palestra
Polifunzionale.
*Quota di partecipazione € 20
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria. Necessari
tappetino e abbigliamento
adatto alla pratica*

LUNEDÌ 29

Ore 15 - 17

QI GONG - Ginnastica orientale

con Marco Nicola - Istruttori
A.s.d. TAIJI-TO
Castello Tesino - Parco S. Rocco
(in caso di pioggia Palestra
Comunale)
*Quota di partecipazione € 5 -
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria*

Ore 18 - 19.30 **Hatha Yoga**

con Donatella Zanarotti,
KO'HAM YOGA APS*
Castello Tesino Parco S. Rocco
(in caso di pioggia Palestra
Comunale)
Quota di partecipazione € 5 -

prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 21

"Una bellezza consapevole - benessere nell'armonia dei tuoi colori"

con Annamaria Molin
Castello Tesino Palazzo Gallo
Evento libero e gratuito

MARTEDÌ 30

Ore 9 - 12

Escursioni a piedi nei magnifici paesaggi del Tesino

Passeggiata Vivi Tesino con Accompagnatore di territorio. Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione
Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita

Ore 15 - 17

QI GONG - Ginnastica orientale

con Marco Nicola - Istruttori
A.s.d. TAIJI-TO
Castello Tesino - Parco S. Rocco

(in caso di pioggia Palestra Comunale)
Quota di partecipazione € 5- prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 18 - 19

Ginnastica posturale

con Roberto Fontanella KO'HAM YOGA APS*

Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Palestra Polifunzionale)

Quota di partecipazione € 5 prenotazione consigliata ma non obbligatoria. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

MERCOLEDÌ 31

Ore 10 - 12

QI GONG - Ginnastica orientale

con Marco Nicola - Istruttori
A.s.d. TAIJI-TO
Castello Tesino - Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)

Quota di partecipazione € 5 prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 15 - 17

Meditazione al Tempio Tenryuzanji

con il Monaco Buddhista Seiun Cinte Tesino - Tempio Tenryuzanji

Quota di partecipazione € 5 a offerta per il Tempio Tenryuzanji - prenotazione obbligatoria

Ore 17.30

Visita guidata alla Chiesa di S. Ippolito e a seguire Concerto Breve di chiusura di musica classica per flauto traverso

con Laura Zanardi con saluto e brindisi finale
Castello Tesino Chiesa S. Ippolito
Evento libero e gratuito

* obbligo tesseramento con contributo di 10 € alla prima partecipazione.

Per tutto il periodo dell'iniziativa trattamento Reiki al costo promozionale di 15 € oppure massaggio ayurvedico al costo promozionale di 25€.
Trattamenti eseguiti da "Lo Scigno" di Carla Bassato.
Prenotazioni al tel. 388/4493446



Per prenotazioni e maggiori informazioni:

APT Valsugana Lagorai
Uff. di Castello Tesino
Tel. 0461 727730
castellotesino@visitvalsugana.it
Seguici sulla Pagina Fb
Settimana del Benessere

ALTOPIANO DEL TESINO
VALSUGANA



LITTO
delta