

# I Dieci giorni del **benessere** *dal 20 al 30 agosto 2020*

- 
- NATURA
  - HATHA YOGA
  - TAI JI QUAN
  - MEDITAZIONE
  - SUONO E CANTO
  - BENESSERE
  - SPORT
  - DISCIPLINE OLISTICHE
  - RADIESTESIA
  - LOCAL FOOD
  - CONFERENZE
  - CULTURA
  - WORK SHOP

## GIOVEDÌ 20

**Ore 15 - 16.30**

### Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti

**Ore 16.30 - 17**

### Presentazione Giorni del Benessere

con degustazione gratuita dei prodotti dell'Azienda Agricola Maso Tilio Bailo

Castello Tesino - Parco S.

Ippolito

(in caso di pioggia luogo da concordare con l'insegnante)

Costo € 5 per la lezione di

Hatha Yoga

Prenotazione consigliata

ma non obbligatoria

**Ore 21.00**

### Conferenza "Naturalmente sostenibile Progetti ambientali e Benessere olistico"

a cura di Giovanni Pomati

Castello Tesino

Giardini di Via Dante

(in caso di pioggia Palazzo Gallo)

Evento libero e gratuito

## VENERDÌ 21

### Di Malga in Malga

Passeggiata, meditazione camminata, pratica in quota

### Programma della giornata:

**Ore 9.00**

Ritrovo presso piazzale Malga Arpaco- Passo Brocon Cinte Tesino

**Ore 11.00**

Meditazione con il Monaco Buddhista Seiun

**Ore 12.00**

Pausa con pranzo al sacco

**Ore 15.00**

TaiJiQuan con l'Istr. Marco

NICOLA Asd TaiJi-TO

**Ore 16.00**

Merenda con prodotti tipici presso Malga Arpaco

**Ore 17.00**

Previsto rientro

*Costo: La giornata ha un costo di € 10 per le attività di Meditazione e TaiJi.*

*Merenda in Malga facoltativa con € 5 prenotazione consigliata ma non obbligatoria*

## SABATO 22

**Ore 9-12**

### Vivi Tesino 2020:

### Passeggiata del gusto e dei sapori del Tesino

con accompagnatore di media montagna

Castello Tesino – punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione

Costo € 5 per merenda

in malga facoltativa -

prenotazione obbligatoria

**Ore 14.30**

### Laboratorio Cantare con gli alberi

con il maestro Paolo Loss a cura di Artescienzaoalistica

Frazione di Pradellano

a Pieve Tesino

Ritrovo presso il Bar pizzeria

Ristorante B&B Betty's Hill

Costo € 5 - prenotazione obbligatoria

**Ore 19.15**

### Cena del Benessere

a base di prodotti naturali dell' Azienda Agricola Aleden

Pieve Tesino - Albergo

ristorante Cima d' Asta

Costo € 20 prenotazione

obbligatoria presso il ristorante

**Ore 21.15**

### Voce in movimento breve viaggio alla scoperta del canto armonico e del metodo Feldenkrais.

Workshop esperienziale per avvicinarsi al canto difonico attraverso il movimento, cantare senza sforzo a cura dell'Associazione Lo Specchio sonoro, Desio (MB).

Castello Tesino - Palazzo Gallo

Costo € 10 - prenotazione

consigliata ma non

obbligatoria

## DOMENICA 23

**Ore 15-17**

### Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti

Castello Tesino Parco S. Ippolito

(in caso di pioggia luogo da concordare con l'insegnante)

Costo € 5 - prenotazione

consigliata ma non obbligatoria

**Ore 18.30**

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

con la partecipazione del M° Paolo Loss

Pieve Tesino - Chiesa di San Sebastiano

Evento gratuito

## LUNEDÌ 24

**Ore 9.00**

### Vivi Tesino 2020:

### Passeggiata a misura di bambino: l'esperto racconta

Pieve Tesino - Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione  
*Attività gratuita  
prenotazione obbligatoria*

**Ore 9 - 12**

### **Corso di radiestesias**

con il dott. Mario Dorigato  
organizzato dall'Associazione  
Artescienzaolistica

Castello Tesino - Biblioteca  
*Costo € 10  
prenotazione obbligatoria*

**Ore 15-17**

### **TAI JI QUAN**

con l'Istr. Marco NICOLA -  
A.s.d.TAIJI-TO

Pieve Tesino - Arboreto  
(in caso di pioggia Palestra  
Polifunzionale)  
*Costo € 5  
prenotazione consigliata  
ma non obbligatoria*

**Ore 21.00**

### **"Masters of Heaven and Earth"**

Il TaiJiQuan, maestri e stili:  
Conferenza e documentario  
con l'Istr. Marco NICOLA -  
A.s.d.TAIJI-TO

Castello Tesino - Biblioteca  
*Evento libero e gratuito*

## **MARTEDÌ 25**

**Ore 9 - 12**

### **Corso di radiestesias**

con il dott. Mario Dorigato  
organizzato dall'Associazione  
Artescienzaolistica

Castello Tesino - Biblioteca  
*Costo € 10  
prenotazione obbligatoria*

**Ore 15.00**

### **Passeggiata meditazione al Tempio con il Monaco Buddhista Seiun**

Cinte Tesino - Piazzale Fermata  
delle Corriere *Costo € 5 a  
offerta per il Tempio  
prenotazione obbligatoria*

**Ore 17.00**

### **Attività ludico-motoria per la salute "Camminata con i bastoncini di Nordic Walking" con istruttore.**

Pieve Tesino - Ritrovo presso il  
Centro visitatori Arboreto del  
Tesino  
*Costo € 10 incluso fornitura dei  
bastoncini (max 25 persone) -  
prenotazione obbligatoria*

## **MERCOLEDÌ 26**

**Ore 10.00**

### **Tesino Bike Tour con guida**

punto di ritrovo comunicato al  
momento della prenotazione  
*Costo € 5 - € 2 per possessori  
Valsugana Card  
Possibilità di noleggiare  
e-bike in loco*

**Ore 9 - 12**

### **Corso pratico di radiestesias e geobiologia**

con il dott. Mario Dorigato  
organizzato dall'associazione  
Artescienzaolistica

Centro Flora e Fauna -  
Castello Tesino  
*Costo € 10  
prenotazione obbligatoria*

**Ore 15-17**

### **TAI JI QUAN**

con l' Istr. Marco NICOLA -  
A.s.d.TAIJI-TO  
e merenda gratuita con i prodotti  
dell'Azienda Agricola Aleden

Pieve Tesino - Arboreto  
(in caso di pioggia  
Polifunzionale)

*Costo € 5 - prenotazione  
consigliata ma non obbligatoria*

**Ore 20.30**

### **Meditazione sotto le stelle**

con Donatella Zanarotti  
Castello Tesino - Osservatorio  
Astronomico del Celado  
*prenotazione consigliata  
ma non obbligatoria*

## **GIOVEDÌ 27**

**Ore 14.30 - 16.30**

### **Meditazione al Tempio Tenryuzanji**

con il Monaco Buddhista Seiun

Cinte Tesino - Tempio  
Tenryuzanji  
*Costo € 10 a offerta per  
il Tempio Tenryuzanji che  
comprende anche  
il pranzo - prenotazione  
obbligatoria (max 20  
partecipanti)*

**Ore 17-18.30**

### **Hatha Yoga**

con Donatella Zanarotti  
Cinte Tesino - Tempio  
Tenryuzanji  
*Costo € 5 - prenotazione  
consigliata ma non obbligatoria  
prenotazione consigliata ma  
non obbligatoria*

**Ore 21.00**

### **Conferenza su " Geobiologia e sostenibilità"**

organizzata dall'associazione  
Artescienzaolistica  
Castello Tesino - Biblioteca  
*Evento libero gratuito*

## **VENERDÌ 28**

**Ore 8.45 - 12.30**

### **Escursione di 1/2 giornata in Ebike**

(mtb a pedalata assistita  
elettrica) sui percorsi della  
Tesino Lagorai Bike guidati ed

assistiti da un accompagnatore della scuola italiana Ebike s.i.e.b.

Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione  
**Costo € 25,00 escursione € 20,00 noleggio ebike casco compreso. Per possessori di Valsugana card prezzo accompagnamento € 15,00 (noleggio ebike e casco rimane € 20,00). Prenotazione consigliata ma non obbligatoria.**

### 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 Polifunzionale)  
**Costo € 5 - prenotazione consigliata ma non obbligatoria**

## SABATO 29

### Ore 9 -12 Vivi Tesino 2020: Passeggiata del gusto e dei sapori del Tesino

con accompagnatore di media montagna

Castello Tesino – punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione  
**Costo € 5 per merenda in malga facoltativa - prenotazione obbligatoria**

### Ore 15 - 17 TAI JI QUAN con l'istr. Marco NICOLA – A.s.d.TAIJI-TO

Pieve Tesino – Arboreto (in caso di pioggia Palestra Polifunzionale)  
**Costo € 5 - prenotazione consigliata ma non obbligatoria**

### Ore 18.00 Conferenza e visita guidata alla Mostra Storico-culturale

### “Alla riscoperta delle nostre radici: il Fagiolo in Tesino”

Castello Tesino -  
Centro Flora e Fauna  
Attività gratuita

### Ore 19.00 “A cena col fagiolo Tesino”.

Cena a tema storico-gastronomico organizzata dall'associazione Artescienzaolistica e dall'Associazione Cucinieri Tesini. Per l'occasione nel Museo verrà allestito un percorso illustrativo della presenza del fagiolo nel Tesino

Castello Tesino- Parco del Centro Flora e Fauna (con qualsiasi tempo)  
**Costo € 13 menù completo (con assaggio della Torta di fagioli)- prenotazione consigliata ma non obbligatoria**

## DOMENICA 30

Ore 15 – 17  
Hatha Yoga  
con Donatella Zanarotti

Castello Tesino - Parco S. Ippolito (in caso di pioggia luogo da concordare con l'insegnante)  
**Costo € 5  
prenotazione consigliata ma non obbligatoria**

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

con il dott. Mario Dorigato (radiestesista) e a seguire saluto di chiusura con brindisi

Castello Tesino  
Chiesa S. Ippolito  
Attività gratuita

**A causa della situazione creatasi a seguito dell'emergenza Coronavirus, la programmazione potrebbe subire delle variazioni.**



### NOVITÀ 2020:

**Possibilità di massaggi relax presso Salone Glamour di Castello Tesino (prenotazione obbligatoria allo 0461/592033 si consiglia di prenotare con anticipo)**

### Per prenotazioni e maggiori informazioni:

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



Comune di Castello Tesino



Comune di Pieve Tesino



Comune di Cinte Tesino



Associazione Culturale Nonsoloyoga



ALTOPIANO DEL TESINO

