

I Dieci giorni del benessere

dal 19 al 29 agosto 2021



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

GIOVEDÌ 19

Ore 15 - 16.30

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti

Shatki Yoga Trento

Castello Tesino Parco S. Ippolito

Quota di partecipazione € 5 -

prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 16.30 - 17

Presentazione Giorni del Benessere

con degustazione gratuita dei prodotti dell'Azienda Agricola Maso Tilio Bailo Castello Tesino - Chiesa S. Ippolito
Evento libero e gratuito

Ore 17.30 - 18

Concerto Breve di musica classica per flauto traverso

con Laura Zanardi

Castello Tesino - Chiesa S.

Ippolito

Evento libero e gratuito

(in caso di pioggia tutti gli eventi si terranno presso la Palestra Comunale)

Ore 21.00

Conferenza "Alchimia e Simbolismo sacro nella Chiesa dei S.S. Ippolito e Cassiano di Castello Tesino"

a cura di Artescienzaolistica

Castello Tesino Palazzo Gallo -

Evento libero e gratuito

VENERDÌ 20

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 a carico dei partecipanti

Ore 14.00

Pratica di Tai Ji Quan

con Marco NICOLA - Istruttori

A.s.d. TAJI-TO

Ore 16.00

Merenda con prodotti tipici presso Malga Arpaco

Ore 17.00

Previsto rientro

La giornata prevede una quota di partecipazione di € 10 per le attività di Meditazione e Taiji. Merenda in Malga facoltativa con € 5 -prenotazione obbligatoria

SABATO 21

Ore 9.30 - 11

Il risveglio psico-fisico

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 - 17

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

Quota di partecipazione € 10 -prenotazione consigliata ma non 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 tel. 0461 592112

DOMENICA 22

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 - 17

TAI JI QUAN

con Marco NICOLA - Istruttori

A.s.d. TAJI-TO

Pieve Tesino - Arboreto (in

caso di pioggia Polifunzionale)

Quota di partecipazione € 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

maestro Paolo Loss

Cinte Tesino - Chiesa di San

Lorenzo

Evento libero e gratuito

Ore 21.00

"Viaggio alle origini del Tai Ji Quan: Video, foto, racconti e aneddoti del nostro viaggio in Cina nel giugno 2018"

con Marco NICOLA - Istruttori

A.s.d. TAJI-TO

Castello Tesino Palazzo Gallo -

Evento libero e gratuito

LUNEDÌ 23

Ore 9 - 12

Corso di radiestesie

organizzato dall'associazione
Artescienzaalistica
Castello Tesino - Biblioteca
Quota di partecipazione € 10
prenotazione obbligatoria

Ore 15 - 16.30

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti,
Shatki Yoga Trento
Castello Tesino Parco S.
Ippolito (in caso di pioggia
Palestra Comunale)
Quota di partecipazione € 5 -
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria

MARTEDÌ 24

Ore 9 - 12

Corso di Geobiologia e Rabdomanzia

organizzato dall'associazione
Artescienzaalistica
Castello Tesino - Centro Flora
e Fauna
Quota di partecipazione € 10
prenotazione obbligatoria

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

Ore 15-17

TAI JI QUAN

con Marco NICOLA - Istruttori
A.s.d. TAIJI-TO
Pieve Tesino - Arboreto
(in caso di pioggia Palestra
Polifunzionale)
Quota di partecipazione € 5
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria

Ore 20

Meditazione sotto le stelle

con Donatella Zanarotti, Shatki
Yoga Trento
Castello Tesino - Osservatorio
Astronomico del Celado.
In caso di maltempo l'evento
sarà annullato.
Quota di partecipazione € 10
prenotazione obbligatoria

MERCOLEDÌ 25

Ore 10

Laboratorio Cantare con gli alberi

con il maestro Paolo Loss
a cura della associazione
Artescienzaalistica
Frazione di Pradellano a Pieve
Tesino. Ritrovo presso il Bar
pizzeria Ristorante B&B Betty's
Hill.
Quota di partecipazione € 10 -
prenotazione obbligatoria

Ore 15.00

passeggiata e meditazione al Tempio Tenryuzanji

con il Monaco Buddhista Seiun
Cinte Tesino - Piazzale Fermata
delle Corriere.
Quota di partecipazione
€ 5 a offerta per il Tempio
prenotazione obbligatoria

GIOVEDÌ 26

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 14.30 - 16.30

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 17-18.30

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti, Shatki
Yoga Trento
Cinte Tesino - Tempio
Tenryuzanji.
Quota di partecipazione € 5
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria

VENERDÌ 27

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)
Quota di partecipazione € 10
prenotazione consigliata ma
non 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. Necessari
tappetino e coperta leggera

Ore 20.45

"Le Piante medicinali nel corso dell'anno"

Conferenza sulla raccolta,
uso e caratteristiche delle
più comuni piante medicinali,
organizzata dalla associazione
Artescienzaalistica e tenuta da
Mauro Hartsarich - Laboratorio
Arkaio
Castello Tesino Palazzo Gallo -
Evento libero e gratuito

SABATO 28

10.00

Apertura della Mostra sul Fagiolo in Tesino

presso il Centro Flora e Fauna di Castello Tesino

10.30

Conferenza "Viaggio alla riscoperta di un antico alimento naturale: il Fagiolo" storia e peculiarità alimentari

organizzata dalla associazione Artescienzaolistica e tenuta da Mauro Hartsarich – Laboratorio Arkaiois

Castello Tesino Centro Flora e Fauna

Evento libero e gratuito

12.00

"A tavola col Fagiolo"

pranzo a base di fagioli e prodotti tipici della Valle e assaggio della Torta Tesina
Centro Flora e Fauna – Castello Tesino

Organizzata dalla associazione Cucinieri Tesini in collaborazione con l'associazione Artescienzaolistica Quota di partecipazione € 13 prenotazione obbligatoria

Ore 15-17

TAI JI QUAN

con Marco NICOLA – Istruttori A.s.d. TAIJI-TO

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

Quota di partecipazione € 5 prenotazione consigliata ma non obbligatoria

21.00

"Dolce ti sia la Vita!"

concerto con suoni e canti di Alberto Grollo (chitarra), Federica Capra (voce e violino) e Federica Feltrin (flauto)

organizzato dalla associazione Artescienzaolistica
Castello Tesino Palazzo Gallo - Evento libero e gratuito

DOMENICA 29

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 15-17

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti, Shatki Yoga Trento
Castello Tesino Parco S. Ippolito (in caso di pioggia Palestra Comunale)

Quota di partecipazione € 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
Evento libero e gratuito

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

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. 0461727730

castellotesino@visitivalsugana.it

Seguici sulla Pagina Fb

Settimana del Benessere



ALTOPIANO DEL TESINO
VALSUGANA

