

# 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

CASSA RURALE VALSUGANA E TESINO



ko'ham yoga  
il filo del Sa

