



venerdì 21 maggio



## PALAZZO TORI MASSONI

**ALK** 9:00 → Riccardo Carnovalini e Anna Rastello **Un anno di vita in un sacco sulle spalle. 365 volte Europa.**

Riflessioni a due voci - femminile e maschile - su un'esperienza di essenzialità lunga una rivoluzione completa della terra, inutile come tutto quello che rende preziosa la vita, irripetibile come un'opera di land art attraverso ventidue nazioni europee.

**EAT** 10:20 → Franco Berrino **In principio era il cibo. L'evoluzione dell'uomo attraverso le scelte alimentari.**

La coltivazione dei cereali, circa 10.000 anni a.C., segna il passaggio dell'umanità dalla vita nomade del cacciatore alla vita stanziale dell'agricoltore. I cereali sono la base dell'alimentazione umana nei 5 continenti, nei vari climi: farro, grano, orzo, avena in Europa e climi temperati, riso e grano saraceno in Asia, mais in America, miglio e sorgo in Africa e climi caldi.

**LOVE** 11:40 → Pietro Giuliani **Camminando scopri un mondo nuovo**

Il grande panda camminava con il drago quando gli chiese: - Cosa è più importante: il cammino o la destinazione?

Tiny il drago ci pensò su... - La compagnia, disse.

E se la compagnia fosse il plus-valore del cammino? Cosa avviene se la incontri? Cosa avviene se ti lasci andare? Se ti fidi e ti affidi? Piccola storia personale di una vita nuova fatta di relazioni e affetti nata camminando.

**ALK** 15:00 → Marco Bo **Il Bagno di Foresta**

Immersersi nella Natura con tutti i sensi per ritrovare serenità, fiducia, forza e pace. Il contatto ha proprietà terapeutiche che possono migliorare la nostra condizione psicofisica. Antiche tradizioni sono confermate da recenti ricerche scientifiche. Un vero con-TATTO, con tutti i nostri sensi, per entrare in connessione con le nostre energie ed emozioni e riequilibrarle, ritrovando calma, tranquillità, coraggio.

**EAT** 16:20 → Francesca Vecchietti **La vita è un fermento**

Laboratorio teorico e pratico di cibi fermentati. Attraverso tecniche molto semplici impariamo a fermentare le verdure in salamoia e a secco. Conosciamo il mondo della fermentazione, la sua storia, i benefici per la salute con la loro introduzione nella dieta. Scopriamo come utilizzarli quotidianamente nei nostri piatti.

**LOVE** 17:40 → Gabriele Bindì **Il Cibo Ribelle: l'amore per la terra dà i suoi frutti**

Vi racconto un viaggio che è partito dai territori, dai campi, dai coltivatori per scoprire il valore del cibo ai tempi della pandemia. Perché l'alimentazione sana cura corpo, mente e spirito.

sabato 22 maggio

**ALK** 9:00 → Anna Rastello **La fragilità del Cammino è la sua forza**

Il cammino è fragile e noi siamo fragili quando ci mettiamo in cammino; però abbandonare la comfort zone e metterci a confronto con precarietà e Altro da me ci fa sentire sempiterni Ulisse che nel viaggio trovano nuove forze per diventare migliori.

**EAT** 10:20 → Franco Berrino **La scoperta del fuoco. La nascita della "civiltà".**

Con la scoperta del fuoco l'uomo inizia a differenziarsi dagli altri animali. Il fuoco permette di trasformare il cibo, di renderlo più digeribile e facilmente assimilabile e di variare la dieta rendendo commestibili e appetibili tuberi e una varietà più vasta di vegetali e animali.

**LOVE** 11:40 → Chiara Zagonel **Relazioni Quantistiche**

I principi della fisica quantistica costituiscono un'interessante e rivoluzionaria fonte di ispirazione per cambiare la percezione di noi stessi e della Realtà, e per ripensare il nostro modo di relazionarci con gli altri.

**ALK** 15:00 → Adriano Labbucci **Camminare, una rivoluzione**

«Non c'è nulla di più sovversivo, di più alternativo al modo di pensare oggi dominante. Camminare è una modalità del pensiero. È un pensiero pratico. È un triplo movimento: non farci mettere frettai; accogliere il mondo; non dimenticarci di noi, strada facendo».

**EAT** 16:20 → Laura Castoldi **La cucina cura il mondo**

Cibo vivo, integro, capace di curare il corpo, il cuore, la mente e l'anima, ma anche cibo locale, stagionale, biologico, tradizionale, per curare Madre Terra e vivere in armonia con essa, e infine energia e cibo, per entrare in contatto con noi stessi e portare pace e armonia tra le genti e nel mondo.

**LOVE** 17:40 → Ilaria Canali **Il Cammino delle donne**

A due anni dalla nascita della RETE NAZIONALE DONNE IN CAMMINO scopriamo il mondo delle donne, universo in fermento in cui si sperimentano nuovi modi di camminare che connettono l'approccio olistico alla ricerca di esperienza, di ispirazione e di relazione con l'altro. Sui sentieri e nella vita le impronte, il passo, le parole, gli abbracci delle donne.

domenica 23 maggio

**ALK** 9:00 → Riccardo Carnovalini **Il terzo occhio camminando**

L'occhio fotografico aiuta a rallentare, a osservare e a mettersi in religioso ascolto della luce sempre mutevole. Mentre, camminando, percepiamo realtà invisibili e ben più ampie rispetto a chi corre. Invisibile agli occhi rimane l'essenziale.

**EAT** 10:20 → Elena Alquati **L'ordine dell'Universo**

L'osservazione di un movimento che, senza errori e senza usura, mette in relazione Terra, Cielo e l'uomo; ne costituisce il centro, il nodo. La comprensione della nostra origine "obbedendo al destino e lasciando che la vita, poco a poco, ci levi tutto ciò che non è essenziale".

**LOVE** 11:40 → Silvana Amodeo **Un passo dopo l'altro per raccontarsi**

Al ritmo lento e riflessivo della scrittura riscriviamo insieme con consapevolezza pezzi del nostro vissuto. Per conoscerci meglio, per amarci di più, per andare oltre.

**ALK** 15:00 → Pietro Tarallo

**50 anni di viaggi militanti**

Dall'Afghanistan alla Siria, all'Iraq nei luoghi distrutti dai Talebani e dall'Isis. Ma anche sulle tracce di Che dall'Argentina, al Perù, a Cuba e alla Bolivia dove è stato ucciso. Nello Yemen di Pasolini. I racconti di 50 anni di viaggi e reportage nel mondo. Quando si poteva viaggiare liberamente.

**EAT** 16:20 → Roberto Marrocchesi **Trasformazioni: in cucina, nella vita**

La vita è un fermento, dentro e fuori di noi. La fermentazione è un processo di trasformazione operato da batteri, funghi, lieviti ed enzimi. Yogurt, pane, vino, crauti sono frutti della fermentazione, ma anche l'acido lattico. Preziosi batteri del nostro intestino favoriscono la digestione e mantengono in buona salute il microbiota.

**LOVE** 17:40 → Alessandra Nespoli **Il suono è la relazione: le campane di Cristall**

Il suono è il principio della vita, è un ingrediente sacro per l'esistenza dell'essere umano, animale e vegetale. Il suono ci appartiene sin dalla nascita e ha una diretta influenza sulla nostra biologia umana e sulla nostra salute.

## OSTELLO DEL PELLEGRINO E DINTORNI

**ALK** 14:30 → Riccardo Carnovalini **Corso di fotografia naturalistica I**

**LOVE** 09:00 → Marco Bo **Bagno di Foresta**

**EAT** 11:00 → Francesca Vecchietti **La cucina che cura I**

**ALK** 14:30 → Riccardo Carnovalini **Corso di fotografia naturalistica II**

**LOVE** 09:00 → Marco Bo **Bagno di Foresta II**

**EAT** 11:00 → Francesca Vecchietti **La cucina che cura II**

**ALK** 14:30 → Riccardo Carnovalini **Corso di fotografia naturalistica III**

## ALPI APUANE E DINTORNI

**ALK** 09:00 → Da Pietrasanta FS a Camaiore lungo la Via Francigena

**ALK** 09:00 → Candalla, la Fortezza, il pastificio e il Mulino

**ALK** 19:30 → Lido di Camaiore: a piedi nudi lungomare al tramonto

**ALK** 09:00 → Grottallonda: nella preistoria abitavamo qui