

- Per le attività olistiche è consigliato abbigliamento comodo e un tappetino o un asciugamano.
- ◀▶ La gestione dei numeri minimi e direttamente sul posto, attenendosi alle normative anti Covid-19.
- € Gli appuntamenti sono liberi e gratuiti, ad eccezione di quelli espressamente specificati a pagamento o su prenotazione obbligatoria.
- 🎯 Tutti gli appuntamenti si svolgeranno a Brentonico nel Parco C. Battisti.

Da sapere:

Ferragosto in armonia con la natura nel Parco del Baldo

Un evento dedicato alla ricerca del benessere psicofisico e ai prodotti biologici e a km zero dell'Altopiano di Brentonico. Mostra mercato, laboratori, workshop, discipline sportive, oasi benessere e relax con trattamenti, consulenze, sessioni libere a cura di associazioni e operatori olistici. Area ristoro bio-vegan.

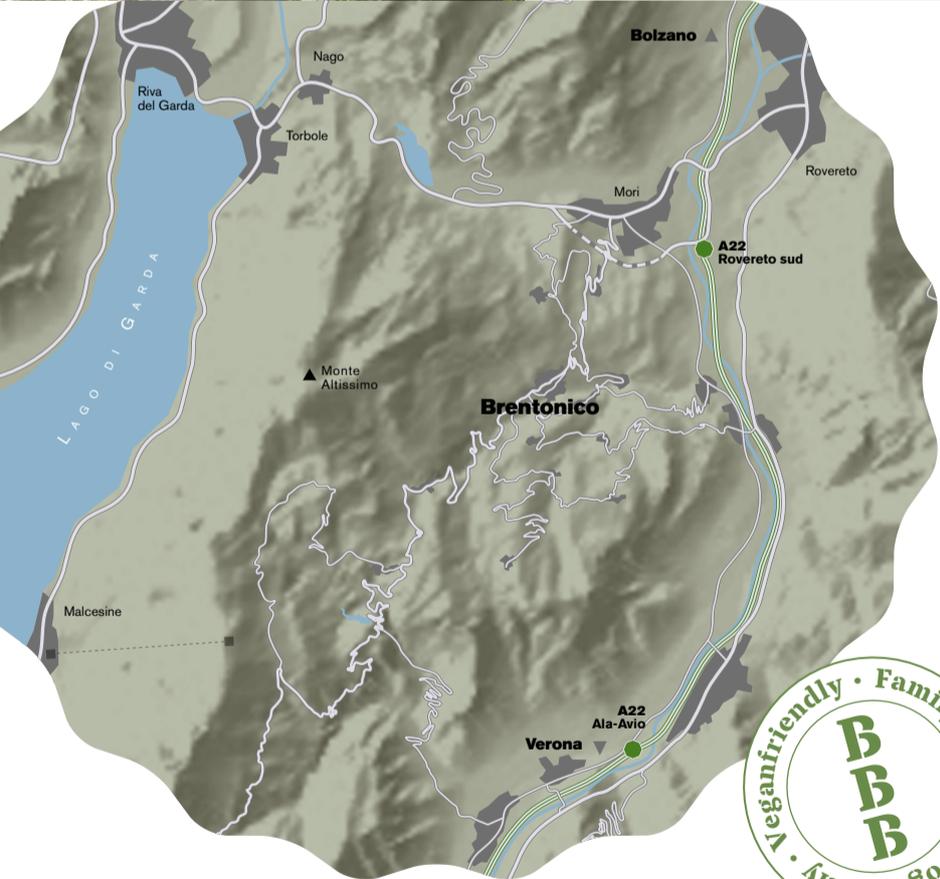


Baldo Bio Benessere

12-15 agosto 2022
Brentonico
Parco Cesare Battisti



Aspettando Baldo Bio Benessere



Fototeca APT Rovereto e Vallagarina, foto di Tommaso Prugnola.



Sabato 30/7

Ore 16 - Parco Cesare Battisti (Brentonico)

Primi passi con lo Shatsu

Il benessere della schiena. Trattamento in posizione prona. A cura di Elena Faes insegnante e operatore Shatsu FISIO. € 8 - su prenotazione

Musica Natura

(San Valentino) Ore 21.30 - Rifugio Fos-ce

Relazioni: con il naso all'insù

Osseviamo il cielo sia ad occhio nudo che con il telescopio portatile, alla scoperta di stelle, costellazioni, pianeti e altri oggetti visibili nel periodo. In caso di pioggia o cielo coperto serata - conversazione sullo spazio presso il rifugio. Ore 21.30 - Rifugio Fos-ce

Mercoledì 3/8

Ore 16 - Villa Monica (Brentonico)

Giochiamo con i sensi a Villa Monica

Un laboratorio esperienziale rivolto a piccoli e grandi, con attività mirate a stimolare tutti e 5 i sensi. Un'esperienza a stretto contatto con la natura per permettere alla propria mente e al proprio corpo di trovare equilibrio, benessere e serenità. € 8 - su prenotazione

Sabato 6/8

Ore 16 - Parco Cesare Battisti (Brentonico)

Primi passi con lo Shatsu

Camminare nel mondo. Trattamento gambe e piedi. A cura di Elena Faes insegnante e operatore Shatsu FISIO. € 8 - su prenotazione

Domenica 7/8

Ore 17 - Rifugio Graziani (San Valentino)

Musica Natura

Concerto aperto con le voci del choral trekking, dopo una domenica tra boschi e prati. In caso di pioggia evento annullato. Mercoledì 10/8

Mercoledì 10/8

Ore 16 - Villa Monica (Brentonico)

Giochiamo con i sensi a Villa Monica

Info

Ufficio Turistico di Brentonico
T. +39 0464 395149
brentonico@visitovereto.it



visitovereto.it

Tutti i giorni di Baldo Bio Benessere

Gelateria dal Ghingo - Brentonico
Wellness 360° Proposta di gusto

Ore 9.30–19.30
Mostra mercato 100% bio e mercato prodotti locali
Prodotti biologici, infusi, tisane, erbe aromatiche, ortaggi, artigianato sostenibile e prodotti ecologici per il benessere naturale.

Ore 9.30–21
Street food bio e vegano

Venerdì 12

Ore 9.30–18
Laboratori con Le Libellule Blu
Laboratori con materiale naturale: mandala di lana, bacchetta magica, giostra del vento e coroncine con i fiori. Con Francesca Piffer e Monica Franceschini.
🕒 € 5 a laboratorio

Ore 10–11
Yoga
Asana legate all'elemento terra: il radicamento. A cura di Isabella Simonini.

Ore 10–12
Approccio alle attività di ricerca ludica olfattiva
Breve spiegazione teorica ed esercizi pratici di approccio all'attività da svolgere con i cani. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 11
Natural immersion
Esperienza sensoriale di connessione e contatto con alberi, fiori e tutta la natura del parco. A cura di Le Libellule Blu.
🕒 € 5

Ore 14
Corso lampada di Diogene
Respirazione propedeutica per la colonna lombosacrale e bacino. Si esegue seduti a terra. Con la BioNaturopata e riflessologa Fiorenza Coghetto.

Ore 14–15.30
Slackline e Longline
Workshop sulla linea con Emanuele Turella e Nazareno Marcantoni.

Ore 15–16
Dao Yin
Tecniche ed esercizi per migliorare forma e salute. A cura di Elena Faes insegnante e operatore Shiatsu FISIEO.

Ore 15–18
Giochiamo: attività ludiche ed educative con il vostro cane
Attività di gioco con scopo educativo e di apprendimento, da svolgere con i vostri cani. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 15.30
Laboratorio di cartotecnica creativa per bambini
Libretto decorato con i timbri. A cura di Monica Pellattiero.
🕒 € 3

Ore 16
Arpanidra
Rilassamento profondo e ascolto del cuore con la pratica di ArpaNidra: una pratica di Yoga Nidra accompagnata dalle vibrazioni e suoni dell'arpa. Un viaggio nel mondo interiore portando pace e benessere. Si pratica da sdraiati. A cura di Diane Peters Harpandsong.
🕒 € 5

Ore 16–17
Elettromog ed elettrosensibilità nell’ambiente domestico e/o industriale
Incontro con test pratici. A cura di Luca Antonello, bioricercatore ed esperto in elettromog.

Ore 17
Healing garden
A piedi nudi ci immergiamo nei nostri sensi, scoprendo le caratteristiche ed i segreti celati dagli alberi del parco, creando con loro una connessione portatrice di sorpresa e benessere. A cura di Deborah Caset e Stefano Delugan.
🕒 € 5

Ore 18
Slackline e Longline
Spettacolo sulla linea con Emanuele Turella e Nazareno Marcantoni.

Ore 18.30
I 5 Tibetani: elisir di lunga vita
5 esercizi fisici che fanno risvegliare l’energia dei Chakra. Migliorano la concentrazione mentale, danno una maggior elasticità articolare ed uno stato di benessere generale. A cura di Giorgio Maghini.

Ore 20.30
Rifugio Fos-ce (San Valentino)
Musica Natura Relazioni: notturni al chiaro di luna
Beethoven, Chopin e Debussy: un pianoforte al buio, un rifugio per l’anima. Elisa Rumici pianoforte. In caso di pioggia rinvio a sabato 13 agosto.
🕒 € 10

Sabato 13

Ore 9–18
Laboratori con Le Libellule Blu
Laboratori con materiale naturale durante tutta la giornata: mandala di lana, bacchetta magica, giostra del vento e coroncine con i fiori. Con Francesca Piffer e Monica Franceschini.
🕒 € 5 a laboratorio

Ore 9
Yoga al femminile
Pratica Yoga che valorizza il corpo femminile, semplice da svolgere ed efficace, per accompagnarti a trasformare il dialogo critico nei confronti di te stessa nel piacere di volerti bene. A cura di Sara Spiazzi - La Tenda Rossa accompagnata dall'arpa di Diane Peters.

Ore 10–11
Qi Gong Huigong del cuore
Come riportare il Cuore - Mente alla tranquillità, sostituendo ai 1000 pensieri un'unica concentrazione. A cura di Antonella Raoss insegnante e operatore Shiatsu FISIEO e insegnante Yoga.

Ore 10.30
Laboratorio di cartotecnica creativa per bambini
Quaderno con cucitura semplice e sovracoperta decorata a mano. A cura di Monica Pellattiero.
🕒 € 3

Ore 11–12.30
Slackline e Longline
Workshop sulla linea con Emanuele Turella e Nazareno Marcantoni.

Ore 11.30–12.30
Contattiamo la terra
Meditazione camminata e rilassamento profondo (Yoga Nidra). Pratica adatta a tutti, adulti e bambini. A cura di Isabella Simonini.

Ore 11.30
Monte Baldo Giardino d’Italia, da Francesco Calzolari ai giorni nostri
A cura di Alessandro Bedin, dottore Forestale.
🕒 Area incontri

Ore 14
Autoriflessologia della mano
Si esegue seduti a terra. Con la BioNaturopata e riflessologa Fiorenza Coghetto.

Ore 14.30
Il Cammino di San Rocco
Presentazione del progetto di comunità e valorizzazione territoriale. A cura del gruppo promotore del Cammino.
🕒 Area incontri

Ore 15–17
Laboratorio di creazione giochi per i cani
Attività adatta soprattutto ai bambini, per creare giochi per i cani con l'utilizzo di materiale di riciclo. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 15–18
Giochiamo: attività ludiche ed educative con il vostro cane
Attività di gioco con scopo educativo e di apprendimento, da svolgere con i vostri cani. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 15.30
Studio dei Chakra come metodo di prevenzione
A cura di Luca Antonello, bioricercatore.

Ore 16
Natural immersion
Esperienza sensoriale di connessione e contatto con alberi, fiori e tutta la natura del parco. A cura di Le Libellule Blu.
🕒 € 5

Ore 16.30
Invito alla permacultura
Un incontro d’orientamento sulla permacultura, la prima esplorazione di una possibile risposta al cambiamento, il fare rete per scoprire i vicini più vicini. A cura di Carlotta Zanlari.
🕒 Area incontri

Ore 16.30–18
Acroyoga
Non solo ginnastica acrobatica, ma miglioramento della coordinazione dei movimenti e dell'equilibrio. A cura di Emanuele Turella e Adriana Bortoli.

Ore 17–18
Primi passi con lo Shiatsu
Lo shiatsu da seduti. Disturbi tra collo cervicale e spalle. A cura di Elena Faes insegnante e operatore Shiatsu FISIEO.

Ore 18
Il racconto di un apicoltore
La vita nell'alveare, i prodotti dell'apicoltura ed il suo valore per la biodiversità. A cura di Aurelio Viesi, apicoltore e socio AAT.
🕒 Area incontri

Ore 18.30
I 5 Tibetani: elisir di lunga vita
5 esercizi fisici che fanno risvegliare l’energia dei Chakra. Migliorano la concentrazione mentale, danno una maggior elasticità articolare ed uno stato di benessere generale. A cura di Giorgio Maghini.

Ore 19.30
Sotto la tenda rossa - incontro di donne
Un tempo lontano le donne si riunivano nella Tenda Rossa per riposare durante le mestruazioni, rigenerare la loro energia ciclica, prendersi cura di sé e una dell'altra. E oggi? Vieni a scoprirlo. A cura di Sara Spiazzi - La Tenda Rossa.
🕒 Offerta libera

Ore 20.30
Performance musicale del progetto “Luna d’oriente”
Brani dal forte carattere narrativo orientato alla musica etnica. Durante il live momenti di giocoleria con sfere contact. Con Riccardo Rea (handpan, percussioni, didgeridoo, giocoleria), Fabio Vivaldi (flauti, sax, clarinetto, voce) e Tiziano Slaifer (basso, sound design).

Domenica 14

Ore 9–12 e 15–18
L’isola che non c’è
Spazio aperto di libera espressione creativa e gioco con il colore, per adulti e bambini dalla scuola primaria. Con Chiara Argnani.
🕒 Offerta libera

Ore 9–18
Laboratori con Le Libellule Blu
Laboratori con materiale naturale: mandala di lana, bacchetta magica, giostra del vento e coroncine con i fiori. Con Francesca Piffer e Monica Franceschini.
🕒 € 5 a laboratorio

Ore 9
Yoga al femminile
Pratica Yoga che valorizza il corpo femminile, semplice da svolgere ed efficace, per accompagnarti a trasformare il dialogo critico nei confronti di te stessa nel piacere di volerti bene. A cura di Sara Spiazzi - La Tenda Rossa accompagnata dall'arpa di Diane Peters.

Ore 10
Foraging
Riconosciamo assieme le piante selvatiche spontanee e commestibili. Un tempo queste tecniche erano chiamate fitoalimurgia, oggi è una disciplina riscoperta dagli chef stellati. A cura di Stefano Delugan.
🕒 € 5

Ore 10–11
Sequenza di Kriya Yoga
Lo yoga della conduzione del “prana” (vitalità) nel corpo. A cura di Antonella Raoss insegnante e operatore Shiatsu FISIEO e insegnante Yoga.

Ore 10–11.30
Sperimentiamo il Pronto Soccorso Emozionale (PSE)
Incontro per neo e futuri genitori. Sperimentiamo insieme alcune tecniche corporee utili a migliorare la capacità di stare in contatto con i bisogni del bambino durante la gravidanza ed i primi mesi di vita del neonato. A cura di Elisa Pastorelli e Daniela Laracca.

Ore 10–12
I consigli del veterinario sull'alimentazione
I partecipanti potranno fare domande e chiedere consigli riguardanti l'alimentazione del proprio cane alla dottoressa Anna Maria Cammelli. A cura di Dogs into the Wild.

Ore 10–12
Due chiacchiere con l’educatore
I partecipanti potranno fare domande, chiedere chiarimenti e consigli riguardo il proprio cane e/o su argomenti cinofili in generale. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 11–12
Nordic walking kids, apprendimento in movimento
Presentazione del progetto, a cura di Emanuela Antonelli e Valentina Lanz, istruttrici di 3° e 4° livello e ideatrici del Nordic Walking Kids.

Ore 11.30
I 5 Tibetani: elisir di lunga vita
5 esercizi fisici che fanno risvegliare l’energia dei Chakra. Migliorano la concentrazione mentale, danno una maggior elasticità articolare ed uno stato di benessere generale. A cura di Giorgio Maghini.

Ore 11.30
Verde Urbano: un problema o un’opportunità?
A cura di Alessandro Bedin, dottore Forestale.
🕒 Area incontri

Ore 14
Corso lampada di Diogene
Respirazione propedeutica per la colonna lombosacrale e bacino. Si esegue seduti a terra. Con la BioNaturopata e riflessologa Fiorenza Coghetto.

Ore 14–15
Laboratorio di cartotecnica creativa per bambini
Libretto decorato con i timbri. A cura di Monica Pellattiero.
🕒 € 3

Ore 15–16
Nordic walking
Attività pratica con utilizzo dei bastoncini da Nordic Walking.

Zoomimica per bambini dagli 8 ai 12 anni con accompagnamento o supervisione dei genitori. A cura di Emanuela Antonelli e Valentina Lanz, istruttrici di 3° e 4° livello e ideatrici del Nordic Walking Kids.

Ore 15–17
La corretta gestione del guinzaglio
Come utilizzare in maniera corretta il guinzaglio e risolvere i problemi più comuni. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 15–18
Giochiamo: attività ludiche ed educative con il vostro cane
Attività di gioco con scopo educativo e di apprendimento, da svolgere con i vostri cani. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 15.30
Elettromog ed elettrosensibilità nell’ambiente domestico e/o industriale
Incontro con test pratici. A cura di Luca Antonello, bioricercatore ed esperto in elettromog.

Ore 15.30–16.30
Yoga
Asana legate all'elemento fuoco: la trasformazione. A cura di Isabella Simonini.

Ore 16.30–17.30
Primi passi con lo Shiatsu
Lo shiatsu con genitori e bambini. A cura di Elena Faes insegnante e operatore Shiatsu FISIEO.

Ore 17
Il racconto di un apicoltore
La vita nell'alveare, i prodotti dell'apicoltura ed il suo valore per la biodiversità. A cura di Aurelio Viesi, apicoltore e socio AAT.
🕒 Area incontri

Ore 18
Natural immersion
Esperienza sensoriale di connessione e contatto con alberi, fiori e tutta la natura del parco. A cura di Le Libellule Blu.
🕒 € 5

Ore 18
Il bello di essere donna
Approfondimenti e consigli sulla bellezza naturale e mini laboratorio di autoproduzione di cosmetici naturali con pratiche di applicazione e massaggio del viso. A cura de La Tenda Rossa e Amescla_ cosmeticanatural.
🕒 € 5

Ore 18
Aperitivo musicale
Con il Piccolo Complesso Anonimo.

Ore 20.30–8.30
Notte magica in tenda
Alla ricerca di elfi, gnomi, fate e folletti! Racconti, fiabe e caccia ai tesori del parco, con notte in tenda e colazione al mattino.
🕒 € 18 a persona – su prenotazione

Lunedì 15

Ore 9–18
Laboratori con Le Libellule Blu
Laboratori con materiale naturale: mandala di lana, bacchetta magica, giostra del vento e coroncine con i fiori. Con Francesca Piffer e Monica Franceschini.
🕒 € 5 a laboratorio

Ore 9.30
Gran Galà di corsa campestre
Gara agonistica per categoria da ragazzi a veterani, percorso non competitivo per i più piccoli. A cura di Gruppo Sciatori Brentonico.

Ore 9.30
I 5 Tibetani: elisir di lunga vita
5 esercizi fisici che fanno risvegliare l’energia dei Chakra. Migliorano la concentrazione mentale, danno una maggior elasticità articolare ed uno stato di benessere generale. A cura di Giorgio Maghini.

Ore 10–17
Natura quotidiana
La natura è sempre con noi: cibo, cosmetici, edilizia e in tanti oggetti di uso comune. Riconoscerla ci aiuterà a compiere scelte più sostenibili e rispettose dell’ambiente. Attività a cura di MUSE - Museo delle Scienze di Trento.

Ore 10–12
Approccio alla mobility dog®
Breve spiegazione teorica ed esercizi pratici di approccio all'attività da svolgere con i cani. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 10.30
Healing garden
A piedi nudi ci immergiamo nei nostri sensi, scoprendo le caratteristiche ed i segreti celati dagli alberi del parco creando con loro una connessione portatrice di sorpresa e benessere. A cura di Deborah Caset e Stefano Delugan.
🕒 € 5

Ore 10.30
Laboratorio di cartotecnica creativa per bambini
Quaderno con cucitura semplice e sovracoperta decorata a mano. A cura di Monica Pellattiero.
🕒 € 3

Ore 11.30
Studio dei Chakra come metodo di prevenzione
A cura di Luca Antonello, bioricercatore.

Ore 13.30
Autoriflessologia della mano
Si esegue seduti a terra. Con la BioNaturopata e riflessologa Fiorenza Coghetto.

Ore 13.30
Amare la Terra e Ritrovare Sè Stessi
Presentazione libro a cura di Francisco Panteghini, uno degli autori. Un libro corale, con proposte concrete per riportare la nostra vita in armonia con la terra.
🕒 Area incontri

Ore 15
Erbe e difese immunitarie
Incontro con il Maestro Erborista Carlo Signorini.
🕒 Area incontri

Ore 15–18
Giochiamo: attività ludiche ed educative con il vostro cane
Attività di gioco con scopo educativo e di apprendimento, da svolgere con i vostri cani. A cura di Dogs into the Wild e Attivamente.

Ore 15.30–16.30
Contattiamo la terra
Meditazione camminata e rilassamento profondo (Yoga Nidra). Pratica adatta a tutti, adulti e bambini. A cura di Isabella Simonini.

Ore 16.30
Il racconto di un apicoltore
La vita nell'alveare, i prodotti dell'apicoltura ed il suo valore per la biodiversità. A cura di Aurelio Viesi, apicoltore e socio AAT.
🕒 Area incontri

Ore 17–18
Autoshiatsu
Tecniche di automassaggio focalizzate su punti specifici. A cura di Antonella Raoss insegnante e operatore Shiatsu FISIEO e insegnante Yoga.

Ore 18
Pozioni, intrugli e rimedi
Scoprire, attraverso favole e leggende raccontate negli scritti antichi, i preparati delle tradizioni popolari e quelli delle nuove discipline olistiche e naturopatiche. A cura di Debora Caset e Stefano Delugan.

Ore 18
Aperitivo musicale
Concerto di Solo arpa e voce di Diane Peters. Viaggio sonoro tra brani medievali, celtici ed originali.