

# I Dieci giorni del benessere

dal 21 al 31 agosto 2022

- NATURA
- HATHA YOGA
- QI GONG
- MEDITAZIONE
- SUONO E CANTO
- BENESSERE
- SPORT
- DISCIPLINE OLISTICHE
- LOCAL FOOD
- CONFERENZE
- CULTURA
- WORK SHOP

## DOMENICA 21

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 14 - 18:30

### Sportello TrentinoSalute4.0

Castello Tesino - Parco S.Rocco  
Installazione delle app provinciali per la salute TreC+ e Salute+

Ore 15 - 16.30

### Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti KO'HAM YOGA APS\*

Castello Tesino - Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)

Quota di partecipazione € 5 -  
prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 16.45 - 17.15

### Presentazione I Dieci Giorni del Benessere

con degustazione gratuita dei prodotti dell'Azienda Agricola Maso Franz

Castello Tesino - Parco S. Rocco  
Evento libero

Ore 18.30

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

con la partecipazione del maestro Paolo Loss

Castello Tesino - Chiesa S. Rocco  
Evento libero e gratuito

## LUNEDÌ 22

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 18 - 19.30

### Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti, KO'HAM YOGA APS\*

Castello Tesino Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)

Quota di partecipazione € 5 -  
prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 21

### Conferenza "Scopriamo che cos'è il Reiki"

con Carla Bassato

Castello Tesino Palazzo Gallo  
Evento libero e gratuito

## MARTEDÌ 23

Ore 9 - 12

### Escursioni a piedi nei magnifici paesaggi del Tesino

Passeggiata Vivi Tesino con Accompagnatore di territorio  
Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione  
Prenotazione obbligatoria -  
Attività gratuita

Ore 16 - 17

### Cerchio di luce Reiki

con Carla Bassato  
Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia Palestra Polifunzionale).

Quota di partecipazione € 10  
prenotazione consigliata ma non obbligatoria. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica

Ore 18 - 19

### 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 20

### Meditazione sotto le Stelle

con Donatella Zanarotti, KO'HAM YOGA APS\*

Castello Tesino - Osservatorio Astronomico del Celado. In caso di maltempo l'evento sarà annullato

Quota di partecipazione € 10  
prenotazione obbligatoria

## MERCOLEDÌ 24

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 15 - 17

### 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 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 al 0461/592112

## GIOVEDÌ 25

Ore 10

### Laboratorio Cantare con gli alberi

con il maestro Paolo Frazione di Pradellano a Pieve Tesino. Ritrovo presso

il Bar pizzeria Ristorante  
B&B Betty's Hill  
*Quota di partecipazione € 10 -  
prenotazione 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. Necessario  
tappetino e coperta leggera*

### **Ore 18 - 19.30** **Hatha Yoga**

con Donatella Zanarotti,  
KO'HAM YOGA APS\*  
Castello Tesino Parco S. Rocco  
(in caso di pioggia Palestra  
Comunale)  
*Quota di partecipazione € 5 -  
prenotazione consigliata ma  
non obbligatoria*

## **VENERDÌ 26**

### **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 QI GONG  
- Ginnastica orientale con  
Marco Nicola - Istruttori A.s.d.  
TAIJI-TO  
Ore 15.00 Previsto rientro  
La giornata prevede una quota  
di partecipazione di € 10  
per le attività di Meditazione  
e Qi Gong.  
*Prenotazione obbligatoria*

### **Ore 18 - 19** **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 21** **Concerto Breve di musica classica**

con Laura Zanardi e Eva Pupo  
Castello Tesino Palazzo Gallo  
*Evento libero e gratuito*

## **SABATO 27**

### **Ore 10 - 11.30**

**"Io sono ... come ascolto"**  
laboratorio educativo e  
sociale di musicoterapia con  
Claudia Pinton, violinista,  
insegnante di musica, sostegno  
e musicoterapista  
Castello Tesino - Parco S.  
Rocco (in caso di pioggia  
Palestra Comunale). Necessari  
tappetino e abbigliamento  
adatto alla pratica  
*Attività gratuita*

### **Ore 15** **Visita guidata all'Azienda Agricola Una Bella Avventura**

con Marco Marighetto  
Castello Tesino - Punto di  
ritrovo comunicato al momento  
della prenotazione  
*Prenotazione obbligatoria -  
Attività gratuita*

### **Ore 17** **Il benessere attraverso il rituale del tè**

Castello Tesino - Località  
Celado  
*Prenotazione obbligatoria -  
Attività gratuita*

## **DOMENICA 28**

### **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 15.30 - 19.30** **Seminario "Yoga tra Oriente e Occidente"**

con il maestro Alberto Stipo  
KO'HAM YOGA APS  
Seminario teorico ed  
esperienziale sulla varietà di  
scopi e di pratiche nelle diverse  
scuole.  
Pieve Tesino - Palestra  
Polifunzionale.  
*Quota di partecipazione € 20  
prenotazione consigliata ma  
non obbligatoria. Necessari  
tappetino e abbigliamento  
adatto alla pratica*

## **LUNEDÌ 29**

### **Ore 15 - 17**

### **QI GONG - Ginnastica orientale**

con Marco Nicola - Istruttori  
A.s.d. TAIJI-TO  
Castello Tesino - Parco S. Rocco  
(in caso di pioggia Palestra  
Comunale)  
*Quota di partecipazione € 5 -  
prenotazione consigliata ma  
non obbligatoria*

### **Ore 18 - 19.30** **Hatha Yoga**

con Donatella Zanarotti,  
KO'HAM YOGA APS\*  
Castello Tesino Parco S. Rocco  
(in caso di pioggia Palestra  
Comunale)  
*Quota di partecipazione € 5 -*

prenotazione consigliata ma non obbligatoria

**Ore 21**

**"Una bellezza consapevole - benessere nell'armonia dei tuoi colori"**

con Annamaria Molin  
Castello Tesino Palazzo Gallo  
Evento libero e gratuito

## MARTEDÌ 30

**Ore 9 - 12**

**Escursioni a piedi nei magnifici paesaggi del Tesino**

Passeggiata Vivi Tesino con Accompagnatore di territorio. Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione  
Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita

**Ore 15 - 17**

**QI GONG - Ginnastica orientale**

con Marco Nicola - Istruttori  
A.s.d. TAIJI-TO  
Castello Tesino - Parco S. Rocco

(in caso di pioggia Palestra Comunale)  
Quota di partecipazione € 5- prenotazione consigliata ma non obbligatoria

**Ore 18 - 19**

**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

## MERCOLEDÌ 31

**Ore 10 - 12**

**QI GONG - Ginnastica orientale**

con Marco Nicola - Istruttori  
A.s.d. TAIJI-TO  
Castello Tesino - Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)

Quota di partecipazione € 5 prenotazione consigliata ma non obbligatoria

**Ore 15 - 17**

**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 17.30**

**Visita guidata alla Chiesa di S. Ippolito e a seguire Concerto Breve di chiusura di musica classica per flauto traverso**

con Laura Zanardi con saluto e brindisi finale  
Castello Tesino Chiesa S. Ippolito  
Evento libero e gratuito

\*obbligo tesseramento con contributo di 10 € alla prima partecipazione.

Per tutto il periodo dell'iniziativa trattamento Reiki al costo promozionale di 15 € oppure massaggio ayurvedico al costo promozionale di 25€.  
Trattamenti eseguiti da "Lo Scigno" di Carla Bassato.  
Prenotazioni al tel. 388/4493446

LITO  
delta



Comune  
di Castello Tesino



Comune  
di Pieve Tesino



Comune  
di Cinte Tesino



**Per prenotazioni e maggiori informazioni:**

APT Valsugana Lagorai

Uff. di Castello Tesino

Tel. 0461 727730

castellotesino@visitvalsugana.it

Seguici sulla Pagina Fb

Settimana del Benessere

ALTOPIANO DEL TESINO  
VALSUGANA

