

I Dieci giorni del **benessere** *dal 20 al 30 agosto 2020*

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

GIOVEDÌ 20

Ore 15 - 16.30

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti

Ore 16.30 - 17

Presentazione Giorni del Benessere

con degustazione gratuita dei prodotti dell'Azienda Agricola Maso Tilio Bailo

Ore 17.15

Bagno di Gong

con Stefano Marangon

Castello Tesino - Parco S. Ippolito (in caso di pioggia Palazzo Gallo)

Costo € 5 per la lezione di Hatha Yoga e € 15 Bagno di Gong (min. 7 persone)

Prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 21.00

Conferenza "Naturalmente sostenibile Progetti ambientali e Benessere olistico"

a cura di Giovanni Pomati

Castello Tesino

Giardini di Via Dante

(in caso di pioggia Palazzo Gallo)

Evento libero e gratuito

VENERDÌ 21

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

Ore 15.00

TaiJiQuan con l'Istr. Marco NICOLA Asd TaiJi-TO

Ore 16.00

Merenda con prodotti tipici presso Malga Arpaco

Ore 17.00

Previsto rientro

Costo: La giornata ha un costo di € 10 per le attività di Meditazione e TaiJi. Merenda in Malga facoltativa con € 5 prenotazione consigliata ma non obbligatoria

SABATO 22

Ore 9-12

Vivi Tesino 2020:

Passeggiata del gusto e dei sapori del Tesino

con accompagnatore di media montagna

Castello Tesino - punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione

Costo € 5 per merenda

in malga facoltativa - prenotazione obbligatoria

Ore 14.30

Laboratorio Cantare con gli alberi

con il maestro Paolo Loss a cura di Artescienzaolistica

Frazione di Pradellano

a Pieve Tesino

Ritrovo presso il Bar pizzeria

Ristorante B&B Betty's Hill

Costo € 5 - prenotazione obbligatoria

Ore 19.15

Cena del Benessere a base di prodotti naturali dell' Azienda Agricola Aleden

Pieve Tesino - Albergo ristorante Cima d'Asta

Costo € 20

prenotazione obbligatoria

Ore 21.15

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

Costo € 10 - prenotazione consigliata ma non obbligatoria

DOMENICA 23

Ore 15-17

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti

Castello Tesino Parco S. Ippolito (in caso di pioggia Palazzo Gallo)

Costo € 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 M° Paolo Loss

Pieve Tesino - Chiesa di San Sebastiano

Evento gratuito

LUNEDÌ 24

Ore 9.00

Vivi Tesino 2020:

Passeggiata a misura di bambino: l'esperto racconta

Pieve Tesino - Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione
*Attività gratuita
prenotazione obbligatoria*

Ore 9 - 12

Corso di radiestesiasia

con il dott. Mario Dorigato
organizzato dall'Associazione
Artescienzaaolistica

Castello Tesino - Biblioteca
*Costo € 10
prenotazione obbligatoria*

Ore 15-17

TAI JI QUAN

con l'Istr. Marco NICOLA -
A.s.d.TAIJI-TO

Pieve Tesino - Arboreto
(in caso di pioggia Palestra
Polifunzionale)
*Costo € 5
prenotazione consigliata
ma non obbligatoria*

Ore 21.00

**"Masters of Heaven
and Earth"**

Il TaiJiQuan, maestri e stili:
Conferenza e documentario
con l'Istr. Marco NICOLA -
A.s.d.TAIJI-TO

Castello Tesino - Biblioteca
Evento libero e gratuito

MARTEDÌ 25

Ore 9 - 12

Corso di radiestesiasia

con il dott. Mario Dorigato
organizzato dall'Associazione
Artescienzaaolistica

Castello Tesino - Biblioteca
*Costo € 10
prenotazione obbligatoria*

Ore 15.00

**Passeggiata meditazione
al Tempio con il Monaco
Buddhista Seiun**

Cinte Tesino - Piazzale Fermata
delle Corriere *Costo € 5 a
offerta per il Tempio
prenotazione obbligatoria*

Ore 17.00

**Attività ludico-motoria
per la salute**

**"Camminata con i bastoncini
di Nordic Walking"
con istruttore.**

Pieve Tesino - Ritrovo presso il
Centro visitatori Arboreto del
Tesino

*Costo € 10 incluso fornitura dei
bastoncini (max 25 persone) -
prenotazione obbligatoria*

MERCOLEDÌ 26

Ore 10.00

Tesino Bike Tour con guida

punto di ritrovo comunicato al
momento della prenotazione
*Costo € 5 - € 2 per possessori
Valsugana Card
Possibilità di noleggiare
e-bike in loco*

Ore 9 - 12

**Corso pratico di radiestesiasia
e geobiologia**

con il dott. Mario Dorigato
organizzato dall'associazione
Artescienzaaolistica

Centro Flora e Fauna -
Castello Tesino
*Costo € 10
prenotazione obbligatoria*

Ore 15-17

TAI JI QUAN

con l' Istr. Marco NICOLA -
A.s.d.TAIJI-TO

e merenda gratuita con i
prodotti dell'Azienda Agricola
Aleden

Pieve Tesino - Arboreto
(in caso di pioggia Polifunzionale)
*Costo € 5 - prenotazione
consigliata ma non obbligatoria*

Ore 20.30

Meditazione sotto le stelle

con Donatella Zanarotti

Castello Tesino - Osservatorio
Astronomico del Celado
*prenotazione consigliata
ma non obbligatoria*

GIOVEDÌ 27

Ore 12.00 - 14.30

**Pranzo a base di prodotti
naturali**

dell' Azienda Aleden di Monte
Mezza

Cinte Tesino - Tempio
Tenryuzanji

Ore 14.30 - 16.30

**Meditazione al Tempio
Tenryuzanji**

con il Monaco Buddhista Seiun

Cinte Tesino - Tempio
Tenryuzanji

*Costo € 10 a offerta per
il Tempio Tenryuzanji che
comprende anche
il pranzo - prenotazione
obbligatoria (max 20
partecipanti)*

Ore 17-18.30

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti

Cinte Tesino - Tempio
Tenryuzanji

*Costo € 5 - prenotazione
consigliata ma non obbligatoria
prenotazione consigliata ma
non obbligatoria*

Ore 21.00

**Conferenza su " Geobiologia
e sostenibilità"**

organizzata dall'associazione
Artescienzaaolistica

Castello Tesino - Biblioteca
Evento libero gratuito

VENERDÌ 28

Ore 8.45 - 12.30

Escursione di 1/2 giornata in Ebike

(mtb a pedalata assistita elettrica) sui percorsi della Tesino Lagorai Bike guidati ed assistiti da un accompagnatore della scuola italiana Ebike s.i.e.b.

Punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione
Costo € 25,00 escursione € 20,00 noleggio ebike casco compreso. Per possessori di Valsugana card prezzo accompagnamento € 15,00 (noleggio ebike e casco rimane € 20,00). Prenotazione consigliata ma non obbligatoria.

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)
Costo € 5 - prenotazione consigliata ma non obbligatoria

SABATO 29

Ore 9 -12

Vivi Tesino 2020: Passeggiata del gusto e dei sapori del Tesino

con accompagnatore di media montagna

Castello Tesino - punto di ritrovo comunicato al momento della prenotazione
Costo € 5 per merenda in malga facoltativa - prenotazione obbligatoria

Ore 15 - 17
TAI JI QUAN

con l'istr. Marco NICOLA - A.s.d.TAIJI-TO

Pieve Tesino - Arboreto

(in caso di pioggia Palestra Polifunzionale)
Costo € 5 - prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 18.00

Conferenza e visita guidata alla Mostra Storico-culturale "Alla riscoperta delle nostre radici: il Fagiolo in Tesino"

Castello Tesino - Centro Flora e Fauna
Attività gratuita

Ore 19.00

"A cena col fagiolo Tesino".

Cena a tema storico-gastronomico organizzata dall'associazione Artescienzaolistica e dall'Associazione Cucinieri Tesini. Per l'occasione nel Museo verrà allestito un percorso illustrativo della presenza del fagiolo nel Tesino

Castello Tesino- Parco del Centro Flora e Fauna (con qualsiasi tempo)
Costo € 13 menù completo (con assaggio della Torta di fagioli)- prenotazione consigliata ma non obbligatoria

DOMENICA 30

Ore 15 - 17

Hatha Yoga

con Donatella Zanarotti

Castello Tesino - Parco S. Ippolito (in caso di pioggia Palazzo Gallo)

Costo € 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 salute di chiusura con brindisi

Castello Tesino
Chiesa S. Ippolito
Attività gratuita

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



NOVITÀ 2020:

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. 0461 727730 - mail: castellotesino@visitvalsugana.it
Seguici sulla Pagina Fb Settimana del Benessere



Comune di Castello Tesino



Comune di Pieve Tesino



Comune di Cinte Tesino



Associazione Culturale Nonsoloyoga



ALTOPIANO DEL TESINO

