

Brentonico, Parco C. Battisti

Baldo Bio Benessere

Erbe e piante officinali del Parco del Baldo

12-15 agosto 2023



Tutti i giorni di Baldo Bio Benessere

- 9.30 MOSTRA MERCATO 100% BIO E MERCATO PRODOTTI LOCALI**
19.30 Prodotti biologici, infusi, tisane, erbe aromatiche, ortaggi, artigianato sostenibile e prodotti ecologici per il benessere naturale.
- 9.30 AREA BENESSERE**
19.30 Prendersi cura del corpo e della mente, ritrovando il proprio equilibrio psico-fisico
- 9.30 STREET FOOD BIO E VEGANO**
21.30 Non solo cibo per la mente, ma vero nutrimento in armonia con il mondo che ci circonda





Vivi la tua esperienza

Ogni sabato | Mulino Zeni, Brentonico **9.00**

VISITA AL MULINO ZENI **12.30**

Non perdere l'occasione di visitare uno degli unici mulini ad acqua ancora in funzione del Trentino.

Domenica 13 agosto | Rifugio Monte Baldo, Avio **9.00**

LE MERAVIGLIE VERTICALI DELLA VALLE AVIANA **17.00**

Un'esperienza per i più coraggiosi, nella spettacolare Valle Aviana e adrenalinica ferrata sulla Via Gerardo Sega

Martedì 15 agosto | Loc. Cornè di Brentonico **11.00**

NATURA E MAGIA AL CANYON DELLA SORNA **17.00**

Attraverso il bosco fino al cuore del canyon della Sorna tra antiche miniere, ponti sospesi, grotte fiabesche, gole scavate e modellate dall'acqua.

Sabato 12 agosto

- dalle **9.30**
alle **18.00** **LABORATORIO CON LIBELLULE BLU**
Laboratori per bambini dai 3 anni in su - € 5 per attività
Decorazioni con le erbe e fiori | Dipinti con tinte vegetali | Sale aromatico
- LABORATORIO DI PITTURA (0-99 anni)**
Libera espressione pittorica e gioco con il colore a cura di Chiara Argnani
- dalle **10.00**
alle **12.00** **SPAZIO A QUATTRO ZAMPE**
A cura di Dogs into the Wild e Attivamente: due chiacchiere con l'educatore e attività ludiche ed educative con il vostro cane
- dalle **10.00**
alle **11.00** **YOGA PER TUTTI CON ISABELLA SIMONINI**
Riscaldamento del corpo, Asana, respiro, mudra, rilassamento finale.
- 11.00** **LABORATORIO DI CERAMICA**
Accessori per il Giardino con la ceramista Cecilia Caffi - € 15
- dalle **11.00**
alle **12.00** **LA CULTURA DELLA FUMIGAZIONE CON LE ERBE. USI E COSTUMI**
Creiamo insieme il nostro smudge aromatico personalizzato.
A cura di Francesca Piffer - € 10
- dalle **13.30**
alle **15.00** **WORKSHOP DI AVVICINAMENTO ALLA SLACKLINE**
Per grandi e piccoli. con Emanuele Turella e Nazareno Marcantoni
- 14.00** **AUTORIFLESSOLOGIA DELLA MANO E OLII ESSENZIALI**
Si esegue seduti a terra con bionaturopata Fiorenza Coghetto.
- dalle **14.00**
alle **18.00** **SPAZIO A QUATTRO ZAMPE**
A cura di Dogs into the Wild e Attivamente: corretta gestione del guinzaglio e attività propedeutica per la ricerca degli oggetti
- 15.00** **DAO YIN - TECNICHE PER MIGLIORARE FORMA E SALUTE**
Con Elena Faes, insegnante e operatore Shiatsu FISIEO
- 15.30** **IMPRESSIONI DI ERBE SU ARGILLA**
Laboratorio di ceramica per bambini dai 6 in su con la ceramista Giuliana Basso - € 5
- 16.30** **STAMPA VEGETALE SU TOVAGLIETTA DI PURO COTONE**
Laboratorio per bambini dagli 8 anni in su con Michela Frizzi - € 10
- dalle **16.30**
alle **17.30** **EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA**
La Salute come assenza di malattia o come presenza di Ben-Essere?
A cura di Alice Forrer, Chiropratica e Facilitatrice di Meditazione
- 18.00** **5 TIBETANI**
5 esercizi fisici per risvegliare i Chakra. Con bionaturopata Giorgio Maghini
- 19.00** **YELLOW ATMOSPHERES**
Momento musicale con duo Yellow Atmospheres (arpa e handpan).

Domenica 13 agosto

- dalle **9.30** **LABORATORIO CON LIBELLULE BLU**
alle **18.00** Laboratori per bambini dai 3 anni in su - € 5 *per attività*
Decorazioni con le erbe e fiori | Dipinti con tinte vegetali
Crea il tuo profumo di fata o folletto - € 7
- LABORATORIO DI PITTURA (0-99 anni)**
Libera espressione pittorica e gioco con il colore a cura di Chiara Argnani
- 10.00 5 TIBETANI**
5 esercizi fisici per risvegliare i Chakra. Con bionaturologo Giorgio Maghini
- dalle **10.00** **PRONTO SOCCORSO EMOZIONALE**
alle **11.30** Incontro per neo e futuri genitori: per migliorare la capacità di stare in contatto con noi stessi e i bisogni dei bambini
- dalle **10.00** **SPAZIO A QUATTRO ZAMPE**
alle **12.00** A cura di Dogs into the Wild e Attivamente: benessere dei nostri cani con gli olii essenziali
- 10.30 FISCHIA LA NATURA**
Laboratorio di ceramica per bambini dai 6 in su, a cura di Giuliana Basso - € 5
- dalle **11.30** **MEDITAZIONE CAMMINATA E YOGA NIDRA**
alle **12.30** Camminiamo insieme in cerchio, prendiamo contatto con i nostri piedi e con la terra. A cura di Isabella Simonini
- dalle **14.00** **SPAZIO A QUATTRO ZAMPE**
alle **18.00** A cura di Dogs into the Wild e Attivamente: due chiacchiere con l'educatore e attività ludiche ed educative con il vostro cane
- 15.00 LABORATORIO DI CERAMICA**
Accessori per il Giardino con la ceramista Cecilia Caffi - € 15
- LE ENERGIE SOTTILI DELLE ERBE**
Incontro nel parco con il Maestro Erborista Carlo Signorini
- 16.00 COME TRATTARE LA TUA SCHIENA**
Esperienza di avvicinamento allo Shiatsu. A cura di Elena Faes
- dalle **16.30** **OLEOLITI E UNGUENTI CON LE ERBE OFFICINALI**
alle **18.00** Creiamo un unguento: ricette, caratteristiche e usi con di Debora Caset - € 10
- 17.00 QI GONG "IL CORPO DI GIADA"**
Sequenza che agisce su tutta la colonna vertebrale a cura di Antonella Raoss
- 17.30 STAMPA VEGETALE SU TOVAGLIETTA DI PURO COTONE**
Laboratorio per bambini dagli 8 anni in su con Michela Frizzi - € 10
- dalle **18.00** **HATHA YOGA CON EMANUELE ZOLLER**
alle **19.00** Entriamo a contatto con il nostro corpo e lasciamo fluire il respiro.
- 19.30 ALYMUNN - SPETTACOLO**
Danza e musica medieval fantasy con Michele Mastrotto, musicista polistrumentista e compositore, e Fabrizia Luciani, arpista e danzatrice

Lunedì 14 agosto

- dalle **9.30**
alle **18.00** **LABORATORIO CON LIBELLULE BLU**
Laboratori per bambini dai 3 anni in su - € 5 per attività
Decora un cuore con petali dai mille colori | Dipinti con tinte vegetali
Crea il tuo profumo di fata o folletto - € 7
- LABORATORIO DI PITTURA (0-99 anni)**
Libera espressione pittorica e gioco con il colore a cura di Chiara Argnani
- dalle **9.30**
alle **12.00** **CAMMINO DI SAN ROCCO**
Passeggiata di gruppo per scoprire una tappa del cammino da Brentonico per loc. Sorne, Cazzano e rientro a Brentonico con anguriata offerta nel pomeriggio
- 10.00** **5 TIBETANI**
5 esercizi fisici per risvegliare i Chakra. Con bionaturopata Giorgio Maghini
- 10.30** **LA CUCINA DI BENESSERE CON LE ERBE SPONTANEE**
A cura di Mara Zeni esperta in piante officinali e alimurgiche e insegnante di Fitoterapia
- 11.30** **STAMPA VEGETALE SU TOVAGLIETTA DI PURO COTONE**
Laboratorio per bambini dagli 8 anni in su con Michela Frizzi - € 10
- dalle **11.30**
alle **12.30** **YOGA**
Sequenza di Consapevolezza e stimolazione di Anahata Chakra, il Chakra del Cuore con Antonella Raoss
- 14.30** **IL RESPIRO CHE MI RESPIRA**
Esercizi di respirazione con gli olii essenziali con bionaturopata Fiorenza Coghetto
- dalle **15.30**
alle **16.30** **YOGA RATNA CON ISABELLA SIMONINI**
Incontriamo le Dee della Natura e sperimentiamo alcune tecniche Asana
- 15.30** **IMPRESSIONI DI ERBE SU ARGILLA**
Laboratorio di ceramica per bambini dai 6 in su, a cura di Giuliana Basso - € 5
- 16.00** **FERVIDA CON ORTICA**
Incontro con Arturo Matteotti
- dalle **17.00**
alle **18.00** **HATHA YOGA CON EMANUELE ZOLLER**
Entriamo a contatto con il nostro corpo e lasciamo fluire il respiro.
- dalle **17.30**
alle **18.00** **SPETTACOLO ALLA SLACKLINE**
Con Emanuele Turella e Nazareno Marcantoni
- dalle **17.00**
alle **18.30** **GLI OLII ESSENZIALI E L'AROMATERAPIA**
Workshop a cura di Stefano Delugan e Debora Caset - € 10
- dalle **18.00**
alle **19.00** **SCOPRI IL GIARDINO BOTANICO**
Visita guidata con gli esperti della Fondazione Museo Civico di Rovereto
Prenotazioni su visitrovereto.it
- 19.00** **DJ AME**
Viaggio attraverso funk, fusion, jazz e pop, tra artisti locali e internazionali.
Completamente in vinile

Martedì 15 agosto

- dalle 9.30
alle 18.00 **LABORATORIO CON LIBELLULE BLU**
Laboratori per bambini dai 3 anni in su - € 5 per attività
Decora un cuore con petali dai mille colori | Dipinti con tinte vegetali
Crea il tuo sale aromatico
- LABORATORIO DI PITTURA (0-99 anni)**
Libera espressione pittorica e gioco con il colore a cura di Chiara Argnani
- dalle 9.30
alle 12.00 **GRAN GALÀ DI CORSA CAMPESTRE**
Gara di corsa non competitiva per tutti e pasta finale, a cura di Gruppo Sciatori Brentonico
- 10.30 **STAMPA VEGETALE SU TOVAGLIETTA DI PURO COTONE**
Laboratorio per bambini dagli 8 anni in su con Michela Frizzi - € 10
- 11.00 **HATHA YOGA CON EMANUELE ZOLLER**
Entriamo a contatto con il nostro corpo e lasciamo fluire il respiro
- 11.30 **LABORATORIO DI CERAMICA**
Accessori per il Giardino con Cecilia Caffi - € 15
- 14.30 **AUTORIFLESSOLOGIA DEL VISO**
Si esegue con gli olii essenziali, con bionaturopata Fiorenza Coghetto
- dalle 15.30
alle 16.30 **MEDITAZIONE CAMMINATA E YOGA NIDRA**
Camminiamo insieme in cerchio, prendiamo contatto con la terra.
A cura di Isabella Simonini
- 16.00 **FISCHIA LA NATURA**
Laboratorio di ceramica per bambini dai 6 in su, a cura di Giuliana Basso - € 5
- dalle 17.00
alle 18.00 **AUTOSHIATSU**
Tecniche di automassaggio focalizzate su punti specifici. A cura di Elena Faes
- 17.30 **FERVIDA CON ORTICA**
Incontro con Arturo Matteotti
- 18.30 **SMAKAFUNK**
Classici strumentali del funky dagli anni 60 ad oggi



PER MAGGIORI INFORMAZIONI



ApT Rovereto Vallagarina e Monte Baldo

Via F. Filzi 37, Brentonico

T. 0464 395149 | brentonico@visitrovereto.it



visitrovereto.it

Vuoi contribuire alla sostenibilità dell'evento?

Ecco alcuni consigli:



Usa i trasporti pubblici per arrivare a Brentonico

Da Rovereto: corriera extraurbana B305



Riempi i posti a sedere in macchina

Se vieni con la famiglia o con i tuoi amici cerca di organizzarti in modo da spostarti con una sola macchina



Evita sprechi di bicchieri

Portati la borraccia da casa e goditi l'acqua fresca del parco

