

# 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

