

GERM GLIARE

Semi per un nuovo modello di salute

Mezzano ♥ Maggio - Giugno 2021

Sette settimane, ciascuna dedicata a un tema specifico, accomunate dalla tematica del benessere fisico e spirituale. Incontri d'approfondimento, laboratori, corsi, attività per adulti e bambini e una piccola mostra sparsa lungo i vicoli del paese, vogliono essere degli spunti, dei piccoli *Semi* da cogliere e curare affinché possano germogliare radiosi.

A causa delle restrizioni vigenti, è **necessario prenotare la partecipazione** alle attività.
Per alcune serate è richiesta una quota di partecipazione di 2€ - gratuita fino a 21 anni
Ogni eventuale modifica al programma sarà tempestivamente comunicata sui canali social e sul sito
www.mezzanoromantica.it

Info e prenotazioni: 349 7397917 - info@mezzanoromantica.it

PROGRAMMA

Apertura del Festival

venerdì 14 maggio

Apertura del festival e presentazione programma

Serata con il dott. **Stefano Gasperi**, medico antroposofa:
L'uomo tra natura e spirito: verso una salutogenesi globale.

Centro civico di Mezzano - ore 20:30

Costo 2 €

sabato 15 maggio

Passeggiata nella natura nei dintorni di Mezzano

Ritrovo in Piazza del Brolo a Mezzano - ore 15

Narrazione teatrale con **Claudio Tomaello**

Primo incontro: *Fiabe per star bene*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €



La medicina tradizionale cinese

martedì 18 maggio

Passeggiata nella natura nei dintorni di Mezzano in compagnia di una guida del **Parco Naturale Paneveglio**
- Pale di San Martino

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

venerdì 21 maggio

Attività per bambini

Yoga all'aperto con posizioni (*Asana*), respirazione (*Pranayama*), esercizi energetici e pensiero positivo :)
con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

Introduzione alla Medicina tradizionale cinese

Serata con la dott.ssa **Mariagrazia Tissot**, medico agopuntore e antroposofa: *L'uomo tra terra e cielo, perché si ammala e come può fare un percorso di salutogenesi.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

sabato 22 maggio

Avvicinamento alla pratica del Tai Chi

con **Patrizia Roberti**, Maestra di Tai Chi Chuan e Qi Gong riconosciuta da ITCCA Italia Uisp-Do.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 10

Introduzione alla fitoterapia cinese

Serata con il dott. **Giuseppe Di Marino** anestesista, medico di base e agopuntore:

Il Tao Orizzontale: La Medicina Tradizionale Cinese Spiegata con i Concetti della Fisica Occidentale

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

domenica 23 maggio

Meditazione e pratiche taoiste

La connessione profonda con Madre Natura per rigenerare la nostra energia vitale.

Seminario in natura con **Patrizia Roberti**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 10

Il buon cibo

martedì 25 maggio

Passeggiata nella natura nei dintorni di Mezzano in compagnia del **Custode Forestale**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

venerdì 28 maggio

Attività per bambini

Passeggiata in natura per imparare a sentire l'energia trasmessa dalla terra e dal bosco con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

Presentazione del corso di cucina

Serata con **Luigi Montibeller**, già cuoco di casa Raphael a Roncegno e con la **Condotta Slow food di Primiero**.

Raccolta iscrizioni al corso di cucina

Centro civico di Mezzano - ore 20:30

sabato 29 maggio

Corso di cucina - La salute nel piatto

Raccolta delle erbe disponibili nei prati e preparazione di un menù vegetariano completo. **Luigi Montibeller** racconterà curiosità e usi delle erbe nella cucina sana. **Costo 20 €**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 8

Passeggiata tra le vie del borgo

alla scoperta degli orti e delle pratiche di biodinamica in compagnia di **Dietmar Battisti**, **Giovanni de Grammatica** e **Michele Dallago**, esperti di Agricoltura Biodinamica.

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

Buon cibo e nutrizione

Serata con la dott.ssa **Leslye Pario**, biologa nutrizionista, life coach e ideatrice del metodo C.A.L.M.A.: *Come fare una spesa consapevole e creare la propria mappa della salute.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

La salute nell'arte

martedì 1 giugno

Passeggiata nella natura nei dintorni di Mezzano in compagnia di una guida del Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

venerdì 4 giugno

Corso pratico di pittura

con Donald Hall, maestro pittore:

L'essenza dei colori e la loro applicazione in pittura.

Sarà richiesto solo il costo dei materiali.

Sala "La Stua", piano interrato dell'Asilo di Mezzano - ore 10

Conferenza con Donald Hall:

L'arte di Raffaello e Michelangelo, l'Arte Suprema.

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

sabato 5 giugno

Corso pratico di pittura

continuazione della pratica con Donald Hall

Sala "La Stua", piano interrato dell'Asilo di Mezzano - ore 10

Narrazione teatrale

con Claudio Tomaello

Secondo incontro: *Fiabe per star bene*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €



La qualità della vita

martedì 8 giugno

Passeggiata nella natura

nei dintorni di Mezzano

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

venerdì 11 giugno

Attività per bambini

Pittura emozionale per bambini con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

Serata con Enrica Dal Zio:

Come fare di una crisi una opportunità? Risorse dell'Arteterapia della Parola e della Teatroterapia.

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

sabato 12 giugno

Narrazione teatrale

con **Claudio Tomaello**

Terzo incontro: *Fiabe per star bene*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €



L'equilibrio: postura e dentosofia

martedì 15 giugno

Passeggiata nella natura nei dintorni di Mezzano in compagnia di una guida del **Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

venerdì 18 giugno

Attività per bambini

Yoga terapia e piccole tecniche di massaggio con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

L'importanza dell'equilibrio

Serata con il dott. **Alex Sleifer Ziller**, osteopata e il dott. **Samuele Cova**, odontoiatra specializzato in ortognatodonzia: *Come avere corpo e bocca in equilibrio.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

sabato 19 giugno

Danza in Natura

con **Laura Moro**, coreografa, formatrice e terapeuta:

Il corpo paesaggio.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15



Il solstizio d'estate

martedì 22 giugno

Passeggiata nella natura nei dintorni di Mezzano in compagnia del **Custode Forestale**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 10

venerdì 25 giugno

Serata con il dott. **Stefano Manera**, medico omeopata, specialista in Anestesia e Rianimazione, medicina e Nutrizione funzionale: *Consigli pratici per affrontare un'estate all'insegna della buona vita, dell'importanza del sole, dell'aria aperta e della gioia.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

sabato 26 giugno

Risonanze

Spettacolo di musica teatro e prosa all'aperto con l'**Ensamble** composta da **Giacomo Benvenuto**, musicista; **Cristina Dal Zio**, euritmia e insegnante di Special Dynamics®; **Marie-Pierre Murigneux**, euritmia; **Enrica Dal Zio** artista della parola, attrice, clown e teatroterapeuta

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15 - Costo 2 €

Tutte le attività si svolgeranno in ottemperanza alle disposizioni volte al contenimento del COVID-19, in vigore al momento del Festival.

A causa delle restrizioni vigenti, è necessario **prenotare la partecipazione** al numero 349 7397917, anche tramite whatsapp, indicando nome e numero dei partecipanti.

Per alcune serate è richiesta una quota di partecipazione di 2€ - gratuita fino a 21 anni

www.mezzanoromantica.it