Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino

Slow Food Primiero

Comune di Mezzano

Mezzano romantica

CITC Mezzano

Cassa Rurale Dolomiti

GERMOGLIARE

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 affinchè 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€ - gratuità 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 antroposofo:
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 Paneveggio - 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 antroposofo: *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.AL.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 alla 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€ - gratuità fino a 21 anni
www.mezzanoromantica.it