

Vivi TESINO

AUTUNNO 2023

WEEKEND ARMONIA E SALUTE

Venerdì 29 settembre

**Ore 20.30 "Suoni del Profondo" concerto meditativo
a cura di Aldo Macno**

Castello Tesino - Palazzo Gallo - Evento con rinfresco libero e gratuito

Sabato 30 settembre

**ENMEIZAN - "La montagna della lunga vita" Una giornata per nutrire il seme della compassione
con Ven. Seiun**

Programma della giornata:

Ore 10.00 Ritrovo presso il Tempio Tenryuzanji di Cinte Tesino

Ore 10.30 Meditazione con il Monaco Buddhista Seiun

Ore 13.00 Pausa con pranzo al sacco vegetariano a carico dei partecipanti

Ore 14.00-15.30 Pratica con il Monaco Buddhista Seiun

Cinte Tesino - Tempio Tenryuzanji - Quota di partecipazione € 15 a offerta per il Tempio Tenryuzanji
Prenotazione obbligatoria

**Ore 15.30-17.30 "Scopriamo insieme i benefici dell'automassaggio"
con Angelica Escalona Ass. Nonsoloyoga**

Castello Tesino - Biblioteca comunale - Quota di partecipazione € 10
Prenotazione obbligatoria. Portarsi un asciugamano.

**Ore 19.15 Cena vegana del Benessere a base di prodotti naturali
dell'Azienda Agricola Aleden**

Pieve Tesino - Albergo ristorante Cima d' Asta

Quota di partecipazione € 25 (bevande alcoliche escluse)

Prenotazione obbligatoria presso il ristorante (tel. 0461 592112)

Domenica 1 ottobre

**Ore 10.30-11.45 Hatha Yoga
e a seguire Aperitivo della Salute con Donatella Zanarotti Ass. Nonsoloyoga**

Cinte Tesino - giardino del Bar Centro Sportivo (in caso di pioggia saletta interna del bar) - Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 10 (Comprensiva di aperitivo)

WEEKEND BELLEZZA CONSAPEVOLE

Venerdì 06 ottobre

Ore 20.30 "La bellezza del vestito e della donna tesina" con Graziella Menato

Castello Tesino - Palazzo Gallo - Evento con rinfresco libero e gratuito

Sabato 07 ottobre

Ore 15.00-18.00 Workshop "Armocromia e yoga del viso: una bellezza consapevole" con Donatella Zanarotti e Annamaria Molin Ass. Nonsoloyoga

Castello Tesino - Biblioteca Comunale - Quota di partecipazione € 15 - Prenotazione obbligatoria

Domenica 08 ottobre

Ore 10.00 "Calendula, Arnica e lavanda del Tesino: un nutrimento per la nostra pelle" workshop di automassaggio per valorizzare la pelle con Angelica Escalona Ass. Nonsoloyoga

Castello Tesino - Biblioteca Comunale - Attività gratuita - Prenotazione obbligatoria

WEEKEND COLORI E PITTURA

Venerdì 13 ottobre

Ore 20.30 "Benessere nell'armonia dei tuoi colori" con Annamaria Molin Ass. Nonsoloyoga

Castello Tesino - Palazzo Gallo - Evento con rinfresco libero e gratuito

Sabato 14 ottobre

Ore 10.30-12.00 Passeggiata dedicata alla scoperta dei colori autunnali con Mirco Mezzanotte, Accompagnatore di Media Montagna

Arboreto del Tesino - difficoltà facile - ritrovo ore 10.30 Golf Club La Farfalla di Pieve Tesino - Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita

Ore 12.30 Pranzo "Mangiare con gli occhi" pranzo colorato

Pieve Tesino - Golf Club La Farfalla - Quota di partecipazione € 25 (bevande alcoliche escluse) - Prenotazione obbligatoria presso il ristorante (nr di tel. 349/6115534)

Ore 14.30 - 16.30 Laboratorio d'arte con gli elementi dell'autunno con Annamaria Molin Ass. Nonsoloyoga

Pieve Tesino - Golf Club La Farfalla - Quota di partecipazione € 10 - Prenotazione obbligatoria

Domenica 15 ottobre

Ore 10.00 - 11.30 "Laboratorio d'arte con gli elementi dell'autunno - attività di disegno per bambini" Ass. Nonsoloyoga

Cinte Tesino - Bar Centro Sportivo - Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita

WEEKEND PAROLE E CARTA

Venerdì 20 ottobre

Ore 20.30 Presentazione del racconto "I viaggi di Ada" di Daniela Rossi, vincitore del concorso letterario "Viaggi StraOrdinari" (ed. 2022) promosso dalla casa editrice Gemma Edizioni. Nell'incontro si introdurrà anche dell'antologia di racconti "Viaggi StraOrdinari"

Castello Tesino - Palazzo Gallo - Evento con rinfresco libero e gratuito

Sabato 21 ottobre

Ore 10.00 - 11.30 "Giochi di Carta" " Laboratorio per bambini con Carlo Seido Marinelli

Castello Tesino - Biblioteca Comunale - Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita

Ore 10 - 12 e 14 - 15 Laboratorio di scrittura "La vita è un viaggio, proviamo a raccontarla" con l'editor Prof.ssa Daniela Rossi

Castello Tesino - Biblioteca Comunale - Quota di partecipazione € 10 - Prenotazione obbligatoria

Ore 18.00 Apericena di chiusura di Vivi Tesino Autunno 2023

Castello Tesino - Bar Area 51 (in caso di pioggia saletta interna del bar) - Quota di partecipazione € 10 - Prenotazione obbligatoria

**PER PRENOTAZIONI
E MAGGIORI INFORMAZIONI:
APT VALSUGANA LAGORAI UFF. DI CASTELLO TESINO**

Tel. 0461 727730

mail: castellotesino@visitvalsugana.it

VALSUGANA
LAGORAI



COMUNE DI
CASTELLO TESINO



COMUNE DI
PIEVE TESINO



COMUNE DI
CINTE TESINO

