

I Dieci giorni del benessere

dal 21 al 31 agosto 2025

- NATURA
- HATHA YOGA
- MEDITAZIONE
- SUONO E CANTO
- BENESSERE
- SPORT
- DISCIPLINE OLISTICHE
- LOCAL FOOD
- CONFERENZE
- CULTURA
- WORK SHOP
- BIODANZA
- AUTOMASSAGGIO
- BELLEZZA
- SCRITTURA CREATIVA

GIOVEDÌ 21

Ore 10 – 11.30: Danza e divertiti!

Attività per bambini dai 6 ai 12 anni per conoscere ritmo e libertà di movimento. Con Raffaella Molin Ass. Nonsoloyoga
Castello Tesino – Parco S. Rocco davanti alla Chiesa (in caso di pioggia palestra comunale)
Prenotazione obbligatoria – Attività gratuita

Ore 15 – 16.15: Maestro di strada - Incontro con il Monaco buddhista Seiun

Castello Tesino – Punto di ritrovo presso il Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale)
Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 8.

Ore 16.30: Presentazione dei Dieci Giorni del Benessere

con merenda gratuita con i prodotti dell'Azienda Agricola Maso Franz - *Castello Tesino – Parco S. Rocco (in caso di pioggia Palestra Comunale) - Evento libero e gratuito*

Ore 18.15 – 19.30: Hatha Yoga con Donatella Zananotti Ass.

Nonsoloyoga
Castello Tesino – Punto di ritrovo presso il Parco dietro il T- Lab Museo Tesino del Territorio Loc. Le Parti (in caso di pioggia Palestra Comunale)
- Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 8. *Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

Ore 20.30: Le Fiabe della Buona Notte

Una serata per i più piccoli dedicata alle letture di fiabe
Castello Tesino – Anfiteatro T- Lab Museo Tesino del Territorio Loc. Le Parti (in caso di pioggia Palestra Comunale) - Evento libero e gratuito

VENERDÌ 22

Ore 8.30 – 12: Tesino, terra da esplorare. Il Tesino si racconta attraverso il suo territorio

Passeggiata Vivi Tesino sul Sentiero panoramico Monte Lefre con Mirco Mezzanotte, Accompagnatore di Media Montagna. *Punto di ritrovo presso il parcheggio Rifugio Monte Lefre - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione: Adulti € 7, € 5 con Valsugana Guest Card - Bambini: € 3 dai 6 ai 12 anni, gratis fino a 5 anni*

Ore 15: Cerimonia del tè: Una tazza di tè in consapevolezza con il Monaco buddhista Seiun

Cinte Tesino - giardino del Bar Centro Sportivo (in caso di pioggia saletta interna del bar) - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria – Attività gratuita

Ore 17 – 18.30: Prendersi cura di sé con il rilassamento

Conoscere meglio sé stessi attraverso tecniche di rilassamento e visualizzazione a cura della psicologa Stefania Venturini. *Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia sala al primo piano del Polifunzionale) - Prenotazione obbligatoria – Quota di partecipazione € 15. Necessari tappetino e cuscino*

Ore 17.30: Fonduta al tramonto alla Baita della Pace

Escursione alla Baita della Pace di Cinte Tesino con cena a base di fonduta di formaggio da gustare in compagnia al tramonto. *Cinte Tesino- Punto di ritrovo presso la fermata delle corriere a Cinte (in caso di pioggia evento annullato)*
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 15.

Ore 20 - 21.15: Yoga dello Zodiaco

con Donatella Zananotti: Pratica di Hatha Yoga (ore 20.00 - 21.15). A seguire (a partire dalle 21.30) visita guidata con osservazione delle costellazioni estive - *Castello Tesino – Osservatorio Astronomico del Celado Loc. Celado (Anche in caso di maltempo) - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 15*

SABATO 23

Ore 9.30: Riscoprire il benessere con la natura e i suoi doni

Visita all'azienda agricola Maso Paregin per conoscere i benefici delle erbe officinali coltivate e passeggiata nel bosco e nei prati con “percorso natura” e piccoli esercizi di benessere con le campane tibetane. - *Pieve Tesino – Azienda Agricola Maso Paregin, Loc. Pradellano 58-59 Prenotazione consigliata ma non obbligatoria Quota di partecipazione € 10*

Ore 9.30: Nordic Walking all'Arboreto con educatore ambientale

Una passeggiata in Nordic Walking con educatore che attraverso letture e racconti ci farà conoscere la natura del Tesino. - *Pieve Tesino- Punto di ritrovo Arboreto - Prenotazione obbligatoria – Attività gratuita. Se necessario verranno forniti gratuitamente bastoncini sul luogo*

Ore 16.30: Concerto di Canto Gregoriano e Canto Armonico del gruppo “Sonus et Vox”

con la presenza del Maestro Paolo Loss - *Castello Tesino - Chiesa S. Giorgio - Evento libero e gratuito*

Ore 18.15: Biodanza

con Angelica Escalona Ass. Nonsoloyoga - *Castello Tesino Biblioteca comunale - Attività libera e gratuita*

DOMENICA 24

Ore 10: Consigli e ricette per il benessere degli animali domestici

Laboratorio esperienziale per i nostri amici cani e gatti. A cura di Ass. La Via del Bosco. - *Castello Tesino – Cucina di T- LAB Museo Tesino del Territorio - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Attività gratuita*

Ore 14.30: Rilassamento sonoro con le campane tibetane

con Annemarie Holler Ass.

Nonsoloyoga - *Castello*

Tesino – Azienda Agricola Una Bella Avventura Loc. Arnazza
Prenotazione obbligatoria Quota di partecipazione € 10 - *Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

Ore 15.30: Visita guidata all'Azienda Agricola Una Bella Avventura

con Marco Marighetto
Castello Tesino – Azienda Agricola Una Bella Avventura Loc. Arnazza
Prenotazione obbligatoria – Attività gratuita

Ore 20.45: Fido non è più qui: dolore e lutto per la morte di un compagno di vita Anima-le con la psicologa Stefania Venturini - *Castello Tesino- Biblioteca comunale- Evento libero e gratuito*

LUNEDÌ 25

Ore 10 – 11.30: Laboratorio di creazioni in feltro

Laboratorio per adulti finalizzato alla creazione di piccoli oggetti personali - *Castello Tesino – Sala didattica di T- LAB Museo Tesino del Territorio - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 3*

Ore 16: Laboratorio Cantare con gli alberi

con il maestro Paolo Loss
Pieve Tesino – Maso Paregin Frazione Pradellano. Ritrovo presso il Ristorante Betty's Hill - Prenotazione obbligatoria Quota di partecipazione € 10

Ore 18.15 – 19.30: Hatha Yoga

con Donatella Zananotti Ass. Nonsoloyoga - *Castello Tesino – Punto di ritrovo presso il Parco dietro il T- Lab Museo Tesino del Territorio Loc. Le Parti (in caso di pioggia Palestra Comunale) - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 8. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

MARTEDÌ 26

Ore 9 – 12: Paesaggi d'Europa. Escursioni guidate lungo i sentieri del Tesino

Percorso delle Cannoniere del Monte Silana con Luca Stefanelli Accompagnatore di Media Montagna - *Ritrovo parcheggio antistante Albergo Cima d'Asta - Pieve Tesino (dislivello 350 + | 6 km) - Prenotazione obbligatoria al nr. 0461 314845 (dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 17). Info: www.degasperin.it - Attività gratuita.*
La partecipazione dà inoltre diritto a un ingresso gratuito al Museo Casa De Gasperi o al Museo Per Via, spendibili nel periodo estivo

Ore 14.30 – 18.30: Laboratorio “Mettiamo le mani nell'impasto e impariamo a farci un buon pane”

con Sigrid Konigseder
Castello Tesino – Cucina di T- LAB Museo Tesino del Territorio - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 10

Ore 18: Meditare con i suoni dell'acqua

con Donatella Zananotti, Annemarie Holler . A cura di Ass. Nonsoloyoga - *Castello Tesino – Parco La Cascatella. In caso di pioggia l'evento sarà annullato*
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 10. *Necessari tappetino, abbigliamento adatto alla pratica e coperta*

MERCOLEDÌ 27

Ore 10 – 11.30: Idee per creare piatti nuovi, gustosi, sani e semplici

con Sigrid Konigseder
Cinte Tesino - giardino del Bar Centro Sportivo (in caso di pioggia saletta interna del bar)
Prenotazione consigliata ma non obbligatoria – Attività gratuita

Ore 16: Incontro aperto a tutti: “La nostra bellezza quotidiana”

a cura di Elisa Frizzera
Pieve Tesino- Arboreto (in caso di

pioggia Polifunzionale) - Evento libero e gratuito

Ore 19.15: Cena del Benessere

a base di prodotti naturali dell'Azienda Agricola Aleden
Pieve Tesino - Albergo ristorante Cima d' Asta - Prenotazione obbligatoria presso il ristorante (nr di tel. 0461 592112) - Quota di partecipazione € 28

GIOVEDÌ 28

Ore 10: Laboratorio “La mia voce parlata e cantata”

a cura del maestro Paolo Loss
Pieve Tesino- Arboreto (in caso di pioggia Polifunzionale) - Quota di partecipazione € 10 - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria

Ore 15 – 17: Maestro di strada - Incontro con il Monaco buddhista Seiun

Cinte Tesino - Tempio Tenryuzanji - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 8 a offerta per il Tempio Tenryuzanji

Ore 18.15 – 19.30: Hatha Yoga

con Donatella Zananotti Ass. Nonsoloyoga - *Castello Tesino – Punto di ritrovo presso il Parco dietro il T- Lab Museo Tesino del Territorio Loc. Le Parti (in caso di pioggia Palestra Comunale) - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 8. Necessari tappetino e abbigliamento adatto alla pratica*

VENERDÌ 29

Ore 8.30 – 12: Tesino, terra da esplorare. Il Tesino si racconta attraverso il suo territorio

Passeggiata Vivi Tesino in località Pozze e al Grifone con Mirco Mezzanotte, Accompagnatore di Media Montagna - *Punto di ritrovo presso il parcheggio Ristorante Ai Larici, Loc. Celado a Castello Tesino - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione: Adulti € 7, € 5 con Valsugana Guest Card - Bambini: € 3 dai 6 ai 12 anni, gratis fino a 5 anni*

Ore 10 – 12 e 14 -17:

Laboratorio di scrittura “La scrittura... che cura!”. Percorso per sperimentare la scrittura come rimedio naturale per bonificare le fatiche del vivere quotidiano con l'editor e scrittrice dott.ssa Daniela Rossi

Castello Tesino – Sala didattica di T- LAB Museo Tesino del Territorio - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 15, quota per la singola giornata

Ore 17 – 18.30: Prendersi cura di sé con il rilassamento.

Conoscere meglio sé stessi attraverso tecniche di rilassamento e visualizzazione a cura della psicologa Stefania Venturini. - Pieve Tesino- Arboreto (in caso di pioggia sala al primo piano del Polifunzionale) - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 15. Necessari tappetino e cuscino

Ore 20.30: Facciamo un giro a Padova? Presentazione della guida “Padova”

edita da Feltrinelli Collana Guide Morellini a cura di Daniela Rossi - Castello Tesino - Palazzo Gallo - Evento libero e gratuito

SABATO 30

Ore 9.30: Riscoprire il benessere con la natura e i

suoi doni

Visita all'azienda agricola Maso Paregin per conoscere i benefici delle erbe officinali coltivate e passeggiata nel bosco e nei prati con “percorso natura” e piccoli esercizi di benessere con le campane tibetane. - Pieve Tesino - Azienda Agricola Maso Paregin, Loc. Pradellano 58-59 - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Quota di partecipazione € 10

Ore 10 – 12 e 14 -17:

Laboratorio di scrittura “La scrittura... che cura!”. Percorso per sperimentare la scrittura come rimedio naturale per bonificare le fatiche del vivere quotidiano con l'editor e scrittrice dott.ssa Daniela Rossi

Castello Tesino – Sala didattica di T- LAB Museo Tesino del Territorio - Prenotazione obbligatoria - Quota di partecipazione € 15, quota per la singola giornata

Ore 16: Benessere quotidiano: tecniche di automassaggio per tutti i giorni

con Angelica Escalona Ass. Nonsoloyoga Cinte Tesino - giardino del Bar Centro Sportivo (in caso di pioggia saletta interna del bar) - Prenotazione consigliata ma non obbligatoria - Attività gratuita

DOMENICA 31

Ore 9.30: Visita guidata alla Chiesa di San Sebastiano e a seguire caffè del benessere presso Golf Club La Farfalla Pieve Tesino - Chiesa San Sebastiano e Golf Club La Farfalla - Prenotazione obbligatoria - Attività gratuita

Ore 17.30: Meditazione “A te che ora vieni al mondo, ringraziamo agli Elementi e alla Nascita”

con Donatella Zanarotti Ass. Nonsoloyoga con saluto finale e chiusura manifestazione - Castello Tesino - Giardino della Chiesa Sant' Ippolito e Cassiano. In caso di pioggia l'evento sarà annullato - Evento libero e gratuito



Per prenotazioni e maggiori informazioni:

APT Valsugana Lagorai
Uff. di Castello Tesino
Tel. 0461 727730
castellotesino@visitvalsugana.it

Il programma potrebbe subire variazioni che verranno comunicate tempestivamente al momento della prenotazione



Dal 21/08 al 31/08 trattamento di riflessologia a domicilio con Angelica Escalona a euro 30,00. Info e Prenotazioni Angelica 345/5347690



Comune di Castello Tesino



Comune di Pieve Tesino



Comune di Cinte Tesino



CASSA RURALE VALSUGANA E TESINO

