

I DIECI GIORNI DEL BENESSERE

dal 20 al 30 agosto 2026

GIOVEDÌ 20

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 tendone)
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 10

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 tendone)
Evento libero e gratuito

Ore 18.15 - 19.30: Hatha Yoga

Con Donatella Zanarotti
Castello Tesino - Parco dietro il T-Lab Museo Tesino del Territorio, Loc. Le Parti (in caso di pioggia dentro il museo)
Prenotazione 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 alla lettura di fiabe
Castello Tesino - Anfiteatro T-Lab Museo Tesino del Territorio, Loc. Le Parti (in caso di pioggia dentro il museo)
Evento libero e gratuito

VENERDÌ 21

Ore 8.45 - 12: Tesino, terra da esplorare. Il Tesino si racconta attraverso il suo territorio

Passeggiata sul percorso di Fradea con accompagnatore di media montagna
Castello Tesino - Ritrovo ore 8.30 al parcheggio Albergo Kapriol (Loc. Fradea)
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione: adulti € 7, € 5 con Valsugana Guest Card - bambini € 3 (6-12 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)
Prenotazione obbligatoria
Attività gratuita

Ore 16.30 - 18.30: Autoproduzione detergenti per la casa

Laboratorio pratico di detergenti naturali fai da te a cura dell'associazione We don't have a second plan-et
Castello Tesino - Cucina del T-Lab Museo Tesino del Territorio - Prenotazione obbligatoria. Quota di partecipazione € 10. Portare due contenitori puliti da 750 ml

Ore 17 - 18.30: Visualizzazione del bambino interiore

Rilassamento profondo con Stefania Venturini, psicologa
Viaggio alla scoperta della voce dimenticata che ancora ci abita
Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia sala al primo piano del polifunzionale)
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 10
Necessari tappetino e cuscino

Ore 20 - 21.15: Yoga dello Zodiaco

Con Donatella Zanarotti
Pratica di Hatha Yoga

A seguire (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 22

Ore 9.30 - 10.30: Riscoprire il benessere con la natura e i suoi doni

Visita all'Azienda Agricola Maso Paregin, passeggiata nel bosco e nei prati con "percorso natura" ed esercizi di benessere
Pieve Tesino - Maso Paregin, Loc. Pradellano 58-59
Prenotazione consigliata
Tel. 346 4719219
Quota di partecipazione € 10

Ore 10: Angoli pievesi da scoprire

Visita guidata nel cuore di Pieve tra storia e cultura
Pieve Tesino - Piazza Maggiore (in caso di pioggia Chiesa di Santa Maria Assunta)
Prenotazione obbligatoria
Attività gratuita

Ore 15: Tonalità e stile. Armocromia applicata

Come valorizzare i propri colori con Anna Molin
Castello Tesino - Giardino APSP Suor Agnese (in caso di pioggia sala al piano terra)
Evento libero e gratuito

Ore 17.30: Concerto di Canto Gregoriano e Canto Armonico

Gruppo "Sonus et Vox" con il Maestro Paolo Loss
Castello Tesino - Chiesa dei SS. Ippolito e Cassiano
Evento libero e gratuito

DOMENICA 23

Ore 10: Ascoltare e farsi ascoltare

Come vivere con gioia la propria energia vitale con il Maestro Paolo Loss
Pieve Tesino - Maso Paregin (ritrovo presso Ristorante Betty's Hill)
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 10

Ore 15: Mondo fermentati

Laboratorio teorico-pratico con Loredana Guadagni e Massimo Zaninelli
Castello Tesino - Cucina del T-Lab Museo Tesino del Territorio - Prenotazione obbligatoria. Quota di partecipazione € 15 Portare tre vasetti ermetici da 500 ml, tagliere e coltello

Ore 17: Rilassamento sonoro con campane tibetane

Con Annemarie Holler
Pieve Tesino - Arboreto (in caso di pioggia sala al primo piano del polifunzionale)
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 10
Necessari tappetino e abbigliamento adatto

Ore 20.45: Visita guidata alla Chiesa dei SS. Ippolito e Cassiano

Castello Tesino
Attività libera e gratuita

LUNEDÌ 24

Ore 10 - 11.30: Laboratorio di creazioni in feltro e altri materiali

Laboratorio per adulti finalizzato alla creazione di piccoli oggetti personali
Castello Tesino - Giardino APSP Suor Agnese (in caso di pioggia sala al piano terra)
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 5

Ore 10: Laboratorio Cantare con gli alberi

Con il Maestro Paolo Loss
Pieve Tesino - Maso Paregin (ritrovo presso Ristorante Betty's Hill) - Prenotazione obbligatoria. Quota di partecipazione € 10

Ore 16 - 18: Benessere in movimento - Nordic Walking

Con l'istruttrice Paola Dalmaso
Ritrovo parcheggio Golf Club La Farfalla, Pieve Tesino (spostamento con mezzi propri - in caso di pioggia annullato)
Prenotazione obbligatoria
- Attività gratuita (noleggio bastoncini € 5)

Ore 18.15 - 19.30: Hatha Yoga e meditazione sonora

Con Donatella Zanarotti e Annemarie Holler
Pieve Tesino - Prato Golf Club La Farfalla (in caso di pioggia polifunzionale)
Prenotazione obbligatoria
Quota di partecipazione € 10
Necessari tappetino e abbigliamento adatto

MARTEDÌ 25

Ore 8.30 - 9.30: Risveglio alla vitalità

Pratica mattutina con Monaco Seiun e/o Donatella Zanarotti
Possibilità di colazione con gli insegnanti
Cinte Tesino - Bar Centro Sportivo (in caso di pioggia interna) - Prenotazione obbligatoria. Quota € 10 a offerta per il tempio

Ore 9 - 12.30: Paesaggi d'Europa - Escursione Trodo delle Malghe

Ritrovo ore 8.50 parcheggio Malga Arpaco (Passo Brocon)
Prenotazione obbligatoria
(www.degasperitn.it
tel. 0461 314845)
Attività gratuita

Ore 14.30: Creiamo il nostro gioiello

Laboratorio manuale con merenda
Cinte Tesino
Bar Centro Sportivo
Prenotazione obbligatoria
Quota € 15

Ore 18: Lo specchio dell'anima Meditazione sonora sull'acqua

Castello Tesino - Laghetto Azienda Agricola Fabbro
(in caso di pioggia sotto la tettoia) - Prenotazione obbligatoria. Attività gratuita

MERCOLEDÌ 26

Ore 8.30 - 9.45: Yoga e respiro consapevole in vasca Kneipp

Con Donatella Zanarotti
Bieno - Parco Fluviale
(in caso di pioggia Ex Caselo)
Prenotazione obbligatoria -
Quota € 10

Ore 16: "La nostra bellezza quotidiana"

Incontro con Elisa Frizzera
Castello Tesino - Garni
Canterbury
Evento libero e gratuito

GIOVEDÌ 27

Ore 10 - 12 e 13.30 - 16.30: Il bambino interiore e le 5 ferite dell'infanzia

Laboratorio con Stefania Venturini
Cinte Tesino
Bar Centro Sportivo
Prenotazione obbligatoria
Attività gratuita

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

Cinte Tesino - Tempio Tenryuzanji - Prenotazione obbligatoria - Offerta € 10

Ore 18.15 - 19.30: Hatha Yoga

Con Donatella Zanarotti
Castello Tesino - T-Lab
(in caso di pioggia museo)
Prenotazione obbligatoria -
Quota € 8

Ore 19.15: Cena del Benessere

Pieve Tesino
Albergo Ristorante Cima d'Asta
Prenotazione obbligatoria
Tel. 0461 592112
Quota € 28

VENERDÌ 28

Ore 15: Dall'oleolito all'unguento

Con Alessandra Dorigato
Cinte Tesino - Centro Sportivo
Prenotazione obbligatoria
Attività gratuita

Ore 17 - 18.30: Visualizzazione del bambino interiore

Pieve Tesino - Arboreto
Prenotazione obbligatoria -
Quota € 10

Ore 20.30 - 22: Lucciole in cammino verso il Grifone

Passeggiata con lanterna
Castello Tesino
Ritrovo Ristorante Ai Larici
Prenotazione obbligatoria
Attività gratuita

SABATO 29

Ore 9.30: Riscoprire il benessere con la natura

Pieve Tesino - Maso Paregin
Quota € 10 - Prenotazione consigliata - Tel. 346 4719219

Ore 10 - 12 e 14 - 17: Laboratorio di scrittura "La scrittura... che cural"

Con Daniela Rossi editor e scrittrice
Castello Tesino - Biblioteca
Prenotazione obbligatoria - € 25

Ore 18: Aperitivo con l'autrice - "Ricucendo con te"

Di Valentina Barbiero con Daniela Rossi editor e scrittrice
Castello Tesino - Bar Area 51
Evento libero e gratuito

DOMENICA 30

Ore 10.30: Alla scoperta del centro storico di Castello Tesino

Piazzetta Beato Carlo
Evento libero e gratuito

Ore 17: Bagno di Suoni e Yoga Nidra

Castello Tesino - Biblioteca
Prenotazione obbligatoria
Attività gratuita

**PRENOTAZIONI ENTRO LE ORE 12.00
DEL GIORNO PRECEDENTE**

APT Valsugana Lagorai

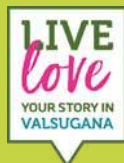
Tel. 0461 727730

mail: castellotesino@visitvalsugana.it

CONOSCI IL NOSTRO TERRITORIO



BASSANO DEL GRAPPA > 60 km
LAGO DI GARDA > 100 km
VERONA > 120 km
VENEZIA > 140 km
MILANO > 250 km
PADOVA > 95 Km
TRENTO > 50 Km



follow us!

VALSUGANA Lagorai
AZIENDA PER IL TURISMO
T. +39 0461 727730
castellotesino@visitvalsugana.it

#livelovevalsugana



www.visitvalsugana.it

