

III[^] EDIZIONE



Città di
Abano Terme



CAMERA DI COMMERCIO
PADOVA
Il futuro a portata di impresa



ABANOZEN

Festival Olistico
del Benessere

da giovedì 1
a domenica 4
GIUGNO
2023

Parco Urbano
Termale

Per informazioni contattare
049-8245275-277-217-218



Inaugurazione
giovedì 1 giugno ore 18:00

A seguire

- Esibizioni
- Villaggio del Benessere
- Trattamenti
- Area Zen
- Truck Food

e sessioni alle quali potrai
partecipare gratuitamente.



PIAZZA TODESCHINI

GIOVEDÌ 1 GIUGNO

18.00/18.15 - INAUGURAZIONE DELLA TERZA EDIZIONE DI ABANOZEN
presentazione di Radames alla presenza delle autorità.

18.15/18.20 - Cerimonia buddista di benevolenza con il monaco buddista SEIUN.

18.20/18.35 - SARA GIANTIN con lo spettacolo Fiamme D'Oriente.

Fiamme d'Oriente è un progetto artistico di diffusione di Spettacolo e Bellezza, ma è anche un mezzo espressivo e rappresentativo di un concetto più profondo: la Donna attraverso la Danza Orientale esprime la propria energia e il proprio Fuoco Sacro Interiore, da cui trae consapevolezza, forza, ispirazione e continua rinascita, in un perenne ciclo di Creazione, Creatività, Bellezza, Passione ed Espansione.

18.35/18.50 - LUCREZIA MANISCOTTI con lo spettacolo di teatro-danza classico indiano stile BHARATA NATYAM - Accademia SANGHAM di Milano.

18.50/19.05 - La WUDANG FU STYLE ACADEMY.

con gli Insegnanti delle discipline OLD FU STYLE condotti dal M° SEVERINO MAISTRELLO. La Wudang Fu Style Academy vede le sue radici risalire a metà degli anni '80, è una Scuola a respiro internazionale e si occupa di formazione e diffusione dello stile Fu, in particolar modo del Qi Gong, del Tai Chi Chuan e del Ba Gua Zhang nei loro aspetti tradizionali, nonché di uno stile molto raro di Yoga Taoista lo Shi Pa Luohan Qi Gong - o Qi Gong dei 18 Budda.

19.05/19.20 - INFINITY SPORT VILLAGE Hip Hop Show.

Coreografie Etienne Jean Marie

On the stage

Smash Junior e Kidz on the Block.

info:

UFFICIO IAT
0498669055

UFFICIO MANIFESTAZIONI
049-8245275-217-277-218



PARCO ZEN

GIOVEDÌ 1 GIUGNO

17.30/18.15 - HATHA YOGA Stile classico di Yoga in cui l'esecuzione delle posture viene alternata a momenti di rilassamento. Libera corpo e mente da tensioni e aiuta nell'equilibrio psico-fisico.

Adatto a tutti in stato di buona salute. A cura di ELENA di YOGA con ELE

18.15/19.15 - MASSAGGIO SONORO CON LE CAMPANE TIBETANE.

La sessione viene svolta secondo il Metodo Donawit dello studioso Peter Hess che ha perfezionato questa pratica per venire incontro alle esigenze delle persone appartenenti alla cultura occidentale.

VENERDÌ 2 GIUGNO

8.00/8.55 - Nel periodo del Vesak il MONACO SEIUN DEL TEMPIO TENRYUZANJI celebra HEIWA MEISO: preghiera buddista per la pace nel mondo. Al termine Meditazione per coltivare la compassione.

il Vesak è la cerimonia nella quale i Buddisti di tutto il mondo celebrano la nascita, l'illuminazione e la morte del Buddha e cade ogni anno durante i primi giorni di giugno.

9.00/9.55 - HOLISTIC SEITAI Lezione posturale che prende spunto dalla chiropratica giapponese SeiTai = corpo allineato, per ottenere un corpo e l'energia vitale in miglior equilibrio a cura di BRUNA PORREGA terapeuta manuale chiropratica orientale e Seitai - LISBONA (PORTOGALLO).

10.00/10.55 - YIN YOGA una pratica lenta e dolce per rigenerare la mente e il corpo accompagnata da suoni di benessere a cura di Elena Di Yoga CON ELE.

11.00/11.55 - QI GONG E YOGA TAOISTA rigenerare il fluire del chi e l'insieme corpo-mente-spirito a cura dei Maestri della Scuola di Shiatsu tradizionale guidati dal Maestro Roberto Contiero.

12.00/12.30 - AVATARA performance di Teatro Indiano stile Bharat Natyam a cura di Accademia Shangam Milano.

16.00/16.55 - JIHI-KAN la meditazione della benevolenza universale con il monaco buddista SEIUN del tempio Tenryuzanji.

PARCO ZEN

Il monaco Seiun guiderà una meditazione sull'amorevole gentilezza e compassione, conosciuta come maitrī-bhāvana in Sanscrito o mettā-bhāvanā in lingua Pali. Questa meditazione ha l'obiettivo di superare l'impedimento mentale della rabbia, dell'inimicizia e dell'animosità. Il risultato di questa meditazione è il superamento della mente egoica e il rafforzamento delle proprie qualità compassionevoli verso tutti gli esseri senzienti.

17.00/17.55 - Approccio ai Chakra con gli esercizi Yogici avvicinandosi alla sorgente dell'energia, i benefici conducono il corpo energetico verso l'armonia e il benessere, per raggiungere la sintonia con l'energia dell'universo. Nel relax finale, utilizzando un elemento meditativo, tutte i chakra si riempiono di energia. A cura di DURDICA KOVACIC RIJEKA (CROAZIA).

18.00/18.55 - Saluto alla Terra ASANA per il Dosha Vata Yoga e Ayurveda hanno lo scopo di portare o mantenere lo stato di benessere fisico, mentale e spirituale: gli Asana per il Vata sono asana di equilibrio e stabilità a cura di Luigino Pedron ATMAN VEDA ACADEMY Montegrotto Terme.

SABATO 3 GIUGNO

8.00/8.55 - Saluto al Sole: ASANA per il Dosha Pitta e Kapha Gli Asana per Pitta sono rinfrescanti mentre per Kapha sono più veloci a cura di Luigino Pedron ATMAN VEDA ACADEMY Montegrotto Terme.

9.00/9.55 - Introduzione al Forest Bathing (SHINRIN YOKU) Attività di circa un'ora a cura di Matteo Vegetti guida certificata di Forest Bathing che accompagnerà i partecipanti in un percorso di attivazione dei sensi e connessione con l'ambiente naturale.

10.00/10.55 - ASHTANGA YOGA Pratica tradizionale dell'India, fisicamente impegnativa e altrettanto stimolante. Stimola la purificazione di tutti i sistemi del corpo a cura di Elena DI YOGA CON ELE.

11.00/12.00 - I primi due Chakra Inferiori creando la radice solida del Muladhara, simboleggiata con elemento terra, offrono più stabilità e sicurezza a noi stessi. La creatività fluida del Svadhisthana, simboleggiata con elemento acqua, offre il piacere, che migliora il nostro rapporto con gli altri, per poter vivere una vita serena a cura di DURDICA

PARCO ZEN

KOVACIC RIJEKA (CROAZIA).

16.00/16.55 - BODY MIND Lezione per un benessere completo, unisce un allenamento di stretching e flessibilità per il corpo al rilassamento guidato per la mente a cura di PARONI CRISTINA JOY ABANO.

17.00/17.55 - IL TERZO E QUARTO CHAKRA Il plesso solare e il cuore in legame con la respirazione: la pratica utilizzerà pranayama e bandha per riunire l'energia del fuoco con l'energia dell'aria.

Manipura, simboleggiata con il fuoco, non è collegata solo con il "fuoco digerente", ma anche al "calore e alla luce" della nostra autostima e fiducia in noi stessi.

Nel relax finale, osserviamo l'energia del plesso solare e riempiamo il cuore con la pace e la tenerezza. A cura di DURDICA KOVACIC RIJEKA (CROAZIA).

18.00/18.55 - MASSAGGIO SONORO CON LE CAMPANE TIBETANE La sessione viene svolta secondo il Metodo Donawit dello studioso Peter Hess che ha perfezionato questa pratica per venire incontro alle esigenze delle persone appartenenti alla cultura occidentale a cura di MATTEO MANIERO di Abano.

19.00/19.55 - BAJAN: MEDITAZIONI GUIDATE E CANTO MANTRA.

Ritrovare la connessione profonda rimuovendo ansie e stress sviluppando sentimenti di amore e compassione verso gli altri grazie al canto e all'ascolto di vibrazioni sonore spirituali a cura di RAMA ISKA Firenze.

DOMENICA 4 GIUGNO

8.00/8.55 - HATHA YOGA un risveglio rilassante di benessere, una cura profonda per il corpo, la mente e lo spirito a cura di Giada di Meglio Stella Benessere Di Selvazzano Dentro.

9.00/9.55 - YOGA DINAMICO Pratica per mantenere la salute del sistema muscolo-scheletrico sincronizzando la respirazione e l'attenzione mentale con il movimento. A cura di Elena di Yoga con ELE.

10.00/10.30 - MEDITAZIONE PER RAGGIUNGERE IL DHAMMAKAYA E' la pratica della via di

PARCO ZEN

mezzo, allenando la mente a rimanere ferma nel mezzo del nostro corpo (7° centro del corpo di base) in uno stato d'animo confortevole a cura di MONACI BUDDISTI THAILANDESI con il MAESTRO PRAMAHA ITTIPONG PUNKING.

10.30/11.30 - I TRE CHAKRA SUPERIORI Sono legati con la gola e la testa - Serve il lavoro più sofisticato, con utilizzo dei mantra, mudra e meditazione. Vishuddha, simboleggiata come elemento etere, la via per esprimere la nostra verità, tramite la voce calma e chiara. Ajna, il chakra del terzo occhio, simbolizza la nostra vista interiore - l'intuizione, che non sbaglierà mai, se lo portiamo in equilibrio. Sahasrara, il chakra della corona, legato con l'energia dell'universo, porterà più coscienza e gioia nella nostra vita, se immerso nella pace profonda.

Nel relax finale, visualizziamo l'energia come una luce calma dentro di noi, basata sul Sankalpa: "Io sono pace, salute e gioia" a cura di DURDICA KOVACIC RIJEKA (CROAZIA).

16.00/17.30 - CELEBRAZIONE DELLA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA 2023.
IN COLLABORAZIONE CON IL CONSOLATO GENERALE DELL'INDIA A MILANO.

Common Yoga Protocol preparato dal Ministero indiano Ayush in avvicinamento all'International Yoga Day a cura del CONSOLATO GENERALE DELL'INDIA A MILANO.



ZEN SHOW

SABATO 3 GIUGNO

PIAZZA TODESCHINI

17.00/17.20

Danza Dea Krishna a cura di Iksa Firenze

17.20/17.35

Danza Orientale a cura Centro Danza, Arte e Cultura dal Medio Oriente "El Nahasha" M° Caterina Ruzzon

17.35/17.50

Oriental Fusion con Arabian Dreams

17.50/18.10

Danza Bon Odori
a cura di ALISSA SHIRAISHI GIAPPONE

DALLE 20.00 - 23.00

CON PERFORMANCE DI ARTISTI
NAZIONALI & INTERNAZIONALI
INGRESSO LIBERO



TEATRO MAGNOLIA



CERIMONIA DI CHIUSURA

FESTIVAL ABANO ZEN 2023

DOMENICA 4 GIUGNO

PIAZZA TODESCHINI

17.10/17.30

Danza Tradizionale Thaiandese
eseguita da Danzatrici Thaiandesi

17.30/17.50

Quartetto New Moon
a cura del Pattinaggio artistico
della Infinity Roll School Abano

17.50/18.10

Danza Thaiandese delle Maschere
eseguita da Danzatrici Thaiandesi

18.10/18.20

Cerimonia del Fuoco con RAMA - IKSA Firenze

- MERCATINO DI PRODOTTI OLISTICI
- MERCATINO THAIANDESE
- TRATTAMENTI OLISTICI



VILLAGGIO ZEN

DALL' 1 AL 4 GIUGNO

ABANOZEN

Festival Olistico del Benessere



INFOPOINT

1 PIAZZA TODESCHINI
- INAUGURAZIONE
- ZEN SHOW
- CERIMONIA DI CHIUSURA

2 AREA
FOOD

3 AREA
PARCO ZEN

4 AREA
ZEN SHOW
TEATRO MAGNOLIA

Piazza Mandruzzato

Via Flacco



Piazza
Todeschini
(area Inaugurazione)



Teatro Tenda
Magnolia



Piazza
Dondi dell'Orologio



depoly & comella

**INFO
PRESSO
INFOPOINT**

Esibizioni,
Villaggio del Benessere
e sessioni alle quali potrai
partecipare gratuitamente
(porta con te il tappetino)

