



CITTÀ di
ABANO
TERME



ABANOZEN

FESTIVAL OLISTICO DEL BENESSERE

Dal 30 Maggio al 2 Giugno 2026

Abano Terme (PD)



PROGRAMMA IL PARCOZEN

SABATO 30 MAGGIO

7.00 – 7.55

BAGNO SONORO

con Sulochana Lama (Dolma) - Tibet

Un viaggio immersivo tra gong e campane tibetane per favorire rilassamento, armonia e riequilibrio energetico.

8.00 – 8.55

SALUTO AL SOLE

con Luigino Pedron - Montegrotto

Sequenza dinamica di asana per risvegliare il corpo e riequilibrare i dosha, in connessione con il ritmo della natura.

9.00 – 9.55

IMMERSIONE PROFONDA: DEMISTIFICARE LO YOGA

con Reena Bhanot - India

Una pratica accessibile che riporta lo yoga alla sua essenza, guidando all'ascolto del proprio paesaggio interiore.

10.00 – 10.55

IL RISVEGLIO DELLO SHAKTI

con Giulia Bazzanella - Trentino

Un percorso tra movimento, respiro e visualizzazione per attivare l'energia vitale e creativa.

16.00 – 16.55

YOGA SOMATICO – ESSERE ACQUA

con Giulia Bazzanella - Trentino

Movimenti lenti e fluidi per sciogliere tensioni profonde e ritrovare una presenza corporea consapevole.

17.00 – 17.55

ROMPERE IL CICLO

con Reena Bhanot – India

Un lavoro teorico-pratico per riconoscere schemi interiori e trasformatarli attraverso il corpo e la consapevolezza.

18.00 – 18.55

SALUTO ALLA TERRA

con Luigino Pedron - Montegrotto

Pratica di radicamento e stabilità per calmare la mente e ritrovare equilibrio.

21.00 – 22.00

MANDALA DI LUCE PER LA PACE

con Shajeer Kizhakekara – India

Meditazione collettiva in una scenografia di luce, per generare intenzioni condivise di pace e armonia.

DOMENICA 31 MAGGIO

7.00 – 7.55

SINFONIA D'AURORA

con Chiara Bartoletti Stella - Cesena

Un'esperienza sensoriale tra suono e profumo per accompagnare il risveglio del corpo e della mente.

8.00 – 8.55

STRETCHING DEI MERIDIANI

con Alissa Shiraishi - Trentino

Pratica energetica ispirata alla medicina tradizionale cinese per favorire il flusso del Qi.

9.00 – 9.55

DIEN CHAN E TECNICHE VIETNAMITE

con Truong Thi My Le - Vietnam

Introduzione alla riflessologia facciale e a tecniche naturali per il benessere e il riequilibrio del metabolismo.

10.00 – 10.55

SACRA NATURA

con Shajeer Kizhakekara e Luigino Pedron - India e Italia

Meditazione guidata accompagnata dal suono del gong, per riconnettersi profondamente con la natura.

16.00 – 16.55

BHAKTI YOGA

con Marta Sandri - Vicenza

Unione di movimento, filosofia e canto dei mantra per riequilibrare energia e mente.

17.00 – 17.55

FLOW AND SOUND IMMERSIONS

con Cristina Paroni e Roberto Diedo - Padova

Sequenze di movimento consapevole seguite da un'immersione sonora dal vivo per un rilassamento profondo.

18.00 – 18.55

CHAKRA BALANCING

con Jessica Marin - Abano

Una pratica dedicata al riequilibrio dei centri energetici per ritrovare armonia interiore.

21.00 – 21.30

DANZA BHARATANATYAM

con Natya Yoga Spiritual Arts - India/Brasile/Italia

Danza sacra della tradizione indiana che unisce gesto, ritmo ed espressione spirituale.

21.30 – 22.30

LE VIBRAZIONI DEL CUORE

con Vibrasonic – Albignasego

Viaggio sonoro con strumenti ancestrali per entrare in contatto con emozioni profonde e stati meditativi.

LUNEDÌ 1 GIUGNO

8.00 – 8.55

12 MASSAGGI MATTUTINI

con Truong Thi My Le - Vietnam

Sequenze di auto-massaggio per stimolare gli organi interni e favorire il benessere quotidiano.

9.00 – 9.55

YOGA PER I MERIDIANI

con Durdica Kovacic – Croazia

Pratica che integra yoga e medicina cinese per armonizzare corpo, emozioni ed energia.

16.00 – 16.55

MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN

con Mattia Cornella - Trentino

Introduzione alla meditazione zen unita all'auto-massaggio energetico per ristabilire equilibrio.

17.00 – 17.55

HATHA YOGA

con Samantha Dissegna - Teolo

Una pratica ispirata alla tradizione per ritrovare centratura e consapevolezza attraverso il corpo.

18.00 – 18.55

ARMONIZZAZIONE SONORA

con Luca Azzelino - Vigonza

Meditazione guidata con campane tibetane per favorire rilassamento e benessere.

21.00 – 22.00

CAMMINATA MEDITATIVA

con Monaci Buddhisti Thailandesi - Thailandia

Percorso serale alla luce delle fiaccole che culmina nella tradizionale cerimonia dei doni.

MARTEDÌ 2 GIUGNO

6.30 – 7.55

L'ALBA DEI SUONI

con Vibrasonic - Albignasego

Esperienza immersiva di suono e vibrazione per iniziare la giornata in uno stato di profonda armonia.

8.00 – 8.55

STRETCHING DEI MERIDIANI

con Alissa Shiraishi - Giappone

Esercizi per riattivare l'energia vitale e favorire l'equilibrio degli organi interni.

9.00 – 9.55

LO YOGA PER IL XXI SECOLO

con Durdica Kovacic - Croazia

Una pratica pensata per contrastare gli effetti della vita moderna e migliorare postura ed equilibrio.

10.00–10.55

YOGA E ARMONIZZAZIONE SONORA

con Marta Sandri e Roberto Diedo – Vicenza/Padova

Unione di movimento e musica dal vivo per un'esperienza completa tra corpo e suono.

16.00 – 16.55

SOULTEXTURE®

con Stefania Franceschini, Sara Giantin e Roberto Diedo- Padova

Percorso tra movimento, ritualità e musica per accompagnare le trasformazioni interiori.

17.00 – 17.55

YOGA DELLA RISATA

con Katy Barella ed Elisa Mazzego - Rovigo

Tecniche di respirazione e risata per ridurre lo stress e stimolare energia positiva.



ABANOZEN

INGRESSO AL PUBBLICO GRATUITO.

Contattaci ai seguenti riferimenti:

Tel. (+39) 342 9333881 (14.00/18.00)

Email: spanti.fabio@gmail.com