

V<sup>A</sup> EDIZIONE  
dal **30 Maggio**  
al **2 Giugno**



# ABANOZEN

Festival Olistico del Benessere

## PROGRAMMA



CITTÀ di  
ABANO  
TERME



THERMAE  
ABANO  
MONTEGROTTO  
TERME DI ABANO MONTEGROTTO



# ABANOZEN

Festival Olistico del Benessere

## Abano Zen - Festival Olistico del Benessere Abano Terme (PD) dal 30 Maggio al 2 Giugno

un evento

**Ufficio Manifestazioni, Cultura e Turismo del Comune di Abano Terme**  
[cultura@abanoterme.net](mailto:cultura@abanoterme.net)

direzione artistica di

**Fabio Spanti (Associazione Culturale Horizon)**  
[spanti.fabio@gmail.com](mailto:spanti.fabio@gmail.com)

Informazioni turistiche:

**I.A.T. Ufficio di Informazione e Accoglienza Turistica**  
**Via Pietro D'Abano 18, Abano Terme (PD)**

**049 8669055**

[infoabano@turismotermeuganee.it](mailto:infoabano@turismotermeuganee.it)

Le sessioni sono aperte a tutti: esperti e neofiti. Le attività sono gratuite e non è richiesta la prenotazione, salvo dove diversamente indicato. Per partecipare alle sessioni è necessario portarsi un tappetino; si prega di essere puntuali e di spegnere il cellulare durante lo svolgimento delle attività.

Ad ogni partecipante, presso il desk informazioni, verrà rilasciata la Tesserina di AbanoZen; la frequenza di almeno tre sessioni del programma di Benessere Olistico (anche in giorni diversi) darà l'opportunità di ricevere l'Attestato di Ambasciatore del Benessere (Wellness Ambassador 2025).

**Il programma è suscettibile di variazioni di cui sarà data tempestiva notizia presso il desk informazioni.**



CITTÀ di  
ABANO  
TERME

Abano Zen, giunto alla V edizione, racconta anche quest'anno i valori profondi della rigenerazione e della salute - sia essa fisica, emotiva o spirituale - che caratterizzano la Città di Abano Terme come protagonista italiana ed europea delle destinazioni turistiche termali.

L'offerta di ospitalità di Abano Terme, da sempre fondata sui benefici dell'acqua e del fango termale secondo la ricerca scientifica e biomedica, sta integrando sempre di più le antichissime pratiche della tradizione orientale, yoga e zen fra tutti.

Abano Zen - Festival Olistico del Benessere, è rivolto ad un pubblico generalista, a esperti e neofiti, giovani e adulti; vuole raccontare questo approccio olistico alla salute, in linea con quanto le migliori strutture alberghiere della Città stanno già proponendo nei loro pacchetti termali.

La cura di sé e degli altri è un messaggio universale, senza confini. La bellezza naturale dei Colli Euganei, insieme alla presenza di meravigliose ville venete e di monumenti artistici di grande valore, fanno di Abano Terme una destinazione internazionale di grande fascino. Anche per questo, per raccontare al mondo il nostro modo di vivere il benessere, la Città ha scelto Sofia Goggia, campionessa di sci alpino, come ambasciatrice ufficiale.

Ti aspettiamo per condividere insieme questa esperienza di benessere e rinascita!  
Abano Terme – La tua destinazione di benessere

**Ermanno Berto**  
Assessore alle Manifestazioni della Città di Abano Terme

AbanoZen è giunto quest'anno alla quinta edizione e si presenta con rinnovato entusiasmo e profondità! Il Festival del Benessere Olistico della Città termale continua il suo percorso di crescita, offrendo un'esperienza ancora più ricca di incontri, pratiche e scoperte.

Un caleidoscopio di anime, culture e tradizioni che si intrecciano in un armonioso dialogo tra Oriente e Occidente. Ogni partecipante potrà seguire il proprio sentiero personale ma, al contempo, condividere momenti di profonda connessione con gli altri, in un viaggio collettivo verso la consapevolezza e il benessere.

Quest'anno abbiamo ampliato ulteriormente le proposte, includendo nuove discipline e maestri internazionali che arricchiranno il nostro programma. La ricerca dell'armonia, della bellezza interiore ed esteriore, e della gratitudine rimangono i pilastri fondamentali di AbanoZen: rimanere autentici mentre ci apriamo a nuove esperienze, esplorare vie inesplorate e accogliere nuove conoscenze.

È un immenso privilegio per me poter contribuire ancora una volta a questa straordinaria avventura ad AbanoZen 2025, che si preannuncia un'edizione memorabile. Vi invito a partecipare con cuore aperto e mente curiosa a questo viaggio di scoperta e trasformazione!

**Fabio Spanti**  
Direttore Artistico di Abano Zen

# VENERDÌ 30 MAGGIO

## PARCO ZEN

### **8.00-8.55 RISVEGLIO CON LE CAMPANE TIBETANE**

con il maestro Yannick Batik (Sri Lanka)

### **9.00-9.55 YOGA POSTURALE**

con Pietrina Rolesu - Infinity Sport Village di Abano Terme (PD)

*Rilassamento armonico per il corpo e la mente*

### **10.00-10.55 PILATES ZEN**

con Pietrina Rolesu - Infinity Sport Village di Abano Terme (PD)

*Flessibilità, dinamicità, respirazione e controllo del corpo*

### **16.00-16.55 IL RESPIRO DELL'ANIMA**

con Pierfrancesco Sighel - Accademia di Formazione in Scienze Olistiche Yin Thai - Healing Art di Riva del Garda (TN)

*Riprenditi la tua forza attraverso la sorgente di energia primaria: ricarica il corpo, calma la mente, abbraccia il tuo cuore semplicemente respirando*

### **17.00-17.55 YOGA YIN**

con Barbara Polloni - Yoga Bikram di Padova

*Fusione tra Hatha Yoga, medicina cinese taoista e filosofia buddhista, con pose semplici e micro-dinamiche per rilassare e rimodellare i tessuti connettivi*

### **18.00-18.55 IL SUONO DELL'ANIMA**

con il maestro Yannick Batik (Sri Lanka)

*Relax e meditazione con le campane tibetane*



# SABATO 31 MAGGIO

## PARCO ZEN

### **6.30-7.55 RISVEGLIO A PIEDI NUDI**

con Andrea Bianchi di Trento

*Esercizi di radicamento, equilibrio e propriocezione a piedi nudi per la connessione con la terra*

### **8.00-8.55 SALUTO AL SOLE**

con Luigino Pedron - Atman Veda Academy di Montegrotto Terme (PD)

*Asana per Dosha Pitta e Kapha*

### **9.00-9.55 12 MASSAGGI MATTUTINI**

con Associazione Dien Chan Bui Quoc Chau (Vietnam)

*12 tecniche di massaggio quotidiano per benessere generale e disintossicazione*

### **10.00-10.55 QUI ED ORA: È PILATES**

con Eleonora Clauser - Pilates Apto Modo di Cles (TN)

*Pratica lenta e controllata di Pilates con meditazione nel movimento*

### **16.00-16.55 HATHA YOGA**

con Samantha Dissegna - Kunti Yoga (Italia)

*Espansione del petto per riequilibrare il chakra del cuore e ritrovare serenità*

### **17.00-17.55 QUI E OLTRE**

*Percorso sensoriale ispirato dal rituale SOULtexture<sup>®</sup>, il massaggio coi tessuti.*

*Condotta da Stefania Franceschini (Padova), con l'accompagnamento musicale del compositore Giotto al pianoforte e la collaborazione della danzatrice Sara Giantin.*

### **18.00-18.55 SALUTO ALLA TERRA: ASANA PER IL DOSHA VATA**

con Luigino Pedron - Atman Veda Academy di Montegrotto Terme (PD)

*Asana di equilibrio e stabilità*

### **23.00-23.30 BAJAN: MEDITAZIONI GUIDATE E CANTO MANTRA**

con Rama di Villa Vindravana di Firenze

*Meditazione guidata e canto mantra per rimuovere ansia e stress, sviluppando amore e compassione*

## SHOW COOKING

**15.00/16.30** Preparazione e degustazione di piatti della tradizione culinaria dello **Sri Lanka**

## PIAZZA TODESCHINI

### **17.00-17.50 DANZA ANAHAW**

*Danza tradizionale con Associazione Donne Filippine di Padova*

### **17.50-18.20 DANZE TRADIZIONALI DELLO SRI LANKA**

a cura del Consolato Italiano dello Sri Lanka di Milano

### **18.20-18.50 DANZA BON ODORI - GIAPPONE**

con Alissa Shiraishi (Giappone)

*Danza della festa tradizionale giapponese degli spiriti e degli antenati*

## WORKSHOP

### **11.00-12.00 LA RICERCA DELLA VISIONE**

con Gualtiero Bernardi - Spotted Eagle, Il Villaggio di Aquila Chiazzata di Pavullo Nel Frignano (MO)  
*Spiegazioni culturali e spirituali con interazione diretta con il pubblico su come si svolge la cerimonia e sui suoi valori*

### **15.00-17.00 LABORATORIO ESPERIENZIALE DI BIOENERGETICA E MEDITAZIONE GUIDATA CON VIOLONCELLO A 432HZ**

con Sabrina Borzaga e Ivo Brigadoi di Romeno (TN)

*Esperienza sulle dimensioni di spazio, tempo e ritmo, da contestualizzare nella sfera quotidiana personale, lavorativa o familiare*

### **17.00-17.30 DEGUSTAZIONE DEL TÈ CEYLON DELLO SRI LANKA**

a cura del Consolato Italiano dello Sri Lanka di Milano

### **17.30-18.30 CONCERTO DI SUONI**

con Paolo David Group (Svizzera)

*Concerto al pianoforte a 432Hz con melodie connesse ai chakra e al benessere interiore*

# DOMENICA 1 GIUGNO

## PARCO ZEN

### **6.30-7.55 RITROVIAMO-CI**

con Kairos Spazio Olistico di Limena (PD)

*Pratica di gong planetari e campane tibetane al sorgere del sole*

### **8.00-8.55 STRETCHING DEI MERIDIANI**

con Alissa Shirashi (Giappone)

*Stimolazione dell'energia vitale attraverso i meridiani per ritrovare l'equilibrio degli organi interni*

### **9.00-9.55 GRANDI TECNICHE VIETNAMITE PER RAFFORZARE IL METABOLISMO E MASSAGGI DIEN CHAN**

con Associazione Dien Chan Bui Quoc Chau (Vietnam)

### **10.00-12.00 CAMMINATA, MEDITAZIONE E CERIMONIA DEI DONI**

con i Monaci Buddisti Thailandesi

*Camminata meditativa e cerimonia tradizionale thailandese dei doni*

### **16.00-16.55 IMMERSIONI SONORE: VERSO LA LUCE DELL'ANIMA**

con Roberto Diedo e Denise Minozzi di Padova

*Viaggio meditativo con suoni armonici ed eterei e parole guida*

### **17.00-17.55 IL RESPIRO DELL'ANIMA**

con Pierfrancesco Sighel - Accademia di Formazione in Scienze Olistiche Yin Thai Healing Art di Riva del Garda (TN)

*Riprenditi la tua forza con la sorgente di energia primaria*

### **18.00-18.55 BLESSING WAY**

con Gualtiero Berardi - Spotted Eagle, Il Villaggio di Aquila Chiazzata di Pavullo Nel Frignano (MO)

*Cerimonia collettiva di benedizione con canto di saluto al sole e tamburi. Utilizzo di erbe sacre e ventaglio cerimoniale*

### **21.00-22.30 BAGNO SONORO ESPERIENZIALE VIBRASONIC**

con Elena ed Emanuele - Vibrasonic di Albignasego (PD)

*Un viaggio immersivo nelle vibrazioni di Gong, campane tibetane e strumenti ancestrali.*

## SHOW COOKING

**15.00/16.30** Preparazione e degustazione di piatti della tradizione culinaria del Vietnam

## PIAZZA TODESCHINI

### **17.30-18.15 SPETTACOLO DI VIET VO DAO**

con ASD Viet Vo Dao Vaeneto e ASD Viet Vo Dao Italia

*Arte marziale e danze con sciabole, accompagnate da spiegazioni e storie sulle rappresentazioni; esercizi di viet vo dao e viet tai chi alternati come nel tao*

### **17.15-18.45 SPETTACOLO "NATYA - DAL RITO AL MITO DANZANDO"**

a cura della Compagnia Ananda diretta da Lucrezia Maniscotti

*Arte marziale e danze con sciabole, accompagnate da spiegazioni e storie sulle rappresentazioni; esercizi di viet vo dao e viet tai chi alternati come nel tao*

## WORKSHOP

### **10.00-17.00 LABORATORIO DI ARTE RAKU - LAVORAZIONE AL TORNIO**

con Andrea de Paoli di Terracrea di Verona

*L'antica arte giapponese di lavorazione della ceramica*

### **10.00-12.00 CERIMONIA DEI DONI CON MEDITAZIONE BUDDISTA**

con Monaci Buddisti Thailandesi

### **15.00-16.00 PREPARAZIONE DEI DOLCI GIAPPONESI WAGASHI E CERIMONIA DEL TÈ**

con Makiko Chanayou (Giappone)

### **16.00-16.45 CALLIGRAFIA GIAPPONESE**

con Makiko Chanayou (Giappone)

*Esercizio di scrittura del proprio nome in giapponese con la tecnica tradizionale*

### **17.00-17.45 DEGUSTAZIONE DEL SAKÈ**

con Hoshitaro Asada (Giappone)

### **17.45-18.30 RELAX AND WELLNESS SOUNDS**

con Roberto Diedo di Padova

*Suoni armonici eterei e meditativi generati dal vivo per un momento di relax e benessere*

### **19.30-22.30 CENA CON CANTI E DANZE**

con Hare Krishna di Orvieto (Perugia)

*Serata conviviale con canti e danze tradizionali*

# LUNEDÌ 2 GIUGNO

## PARCO ZEN

### **6.30-7.55 L'ALBA DEI SUONI**

con Elena ed Emanuele - Vibrasonic di Albignasego (PD)

*Bagno sonoro esperienziale Vibrasonic, un viaggio immersivo nelle vibrazioni di Gong, campane tibetane e strumenti ancestrali*

### **8.00-8.55 VIVI PRESENTE 2025**

con Anna Abbate di Padova

*Un'esperienza di meditazione camminata in connessione con la natura, seguita dal Cerchio delle Emozioni, pratica collettiva di condivisione emotiva*

### **9.00-9.55 MINDFULNESS CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE**

con Cristina Paroni e il musicista Roberto Diedo di Padova

*Esercizi di meditazione e respirazione focalizzati sul momento presente*

### **10.00-10.55 YOGA BIKRAM**

con Enrico Di Bernardo - Yoga Bikram di Padova (Italia)

*Meditazione in movimento che calma la mente attraverso un'attività fisica a tratti intensa*

### **16.00-16.55 YOGA THERAPY**

con Yoga Bikram di Padova

*Pratica dolce per rinforzare le articolazioni e l'apparato muscolo-scheletrico*

### **17.00-17.55 YOGA DELLA RISATA**

con Katy Barella ed Elisa Mazzego di Ferrara

*Esercizi di risata e respirazione diaframmatica per salute e positività*

## PIAZZA TODESCHINI

### **SFILATA E ARRIVO IN PIAZZA TODESCHINI**

#### **18.15-18.40 DANZE ORIENTALI**

con Andrea De Araújo (Brasile) e Paola Pomati (Italia)

#### **18.40-19.00 CERIMONIA DEL FUOCO**

con Maestro Rama di Villa Vindravana di Firenze

## SHOW COOKING

**15.00/16.30** *Preparazione e degustazione di piatti della tradizione culinaria della **Thailandia***

## WORKSHOP

### **08.45-11.00 ANDAR PER ERBE**

con Anna Tonello di Vigonza (PD)

*Escursione alla ricerca e raccolta di piante alimurgiche ed erbe spontanee ad uso gastronomico*

### **10.00-17.00 LABORATORIO DI ARTE RAKU**

con Andrea de Paoli di Terracrea di Verona

*L'antica arte giapponese di lavorazione della ceramica*

### **10.00-18.00 FALCONERIA**

con Silvia Mutterle di Falconeriazen di Ponte di Barbarano di Vicenza

*Attività di falconeria e conferenza alle 14.00 su "Gli uccelli rapaci: sentinelle dal cielo"*

### **11.00-12.00 CONFERENZA: IL CANALE CENTRALE**

con Angelo Formicola - Accademia di Formazione in Scienze Olistiche Yin Thai - Healing Art di Riva del Garda (TN)

*Tecniche strutturali ed energetiche avanzate del lavoro sul corpo*

### **11.00-18.00 CENTERBE**

con Anna Tonello di Vigonza (PD)

*Mostra di erbe aromatiche e piante officinali con relative schede descrittive*

### **15.00-16.00 LA CUCINA DELLE BUONE ERBE**

con Anna Tonello di Vigonza (PD)

*Laboratorio di cucina con erbe spontanee*

### **16.00-17.00 CONFERENZA: SALUTE E GIOIA DI VIVERE CON LO YOGA E L'AYURVEDA**

con Amadio Bianchi (Italia)

*Incontro su Yoga e Ayurveda come strumenti di benessere*



**INFO INFOPOINT**

**1** PIAZZA TODESCHINI  
**ZEN SHOW**

**2** AREA  
**FOOD**

**3** AREA  
**PARCO**  
**ZEN**



**INFO**  
**PRESSO**  
**INFOPOINT**

Esibizioni,  
Villaggio del Benessere  
e sessioni  
(porta con te il tappetino)









**AGGIORNAMENTI SUI CANALI SOCIAL  
DI ABANO EVENTI**



**CONTATTI**

[cultura@abanoterme.net](mailto:cultura@abanoterme.net)