

dal **22** al **27 Luglio** 2025
a **VALFURVA**



Essential Alps

Festival olistico nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio

Proloco Valfurva
tel. +39 0342-935544
info.valfurva@bormio.eu
www.santacaterina.it



COMUNE DI VALFURVA

valfurva
Bormio, the wellness mountain

Incontri tra natura alpina, tradizioni e benessere olistico

Martedì 22 luglio | ore 21.00

c/o Centro Visitatori Parco
S. Antonio Valfurva

CONFERENZA

a cura dell'erborista **Lisa Dei Cas**

"Naturale Benessere: l'uso di erbe e piante nella tradizione popolare alpina"

Mercoledì 23 luglio | ore 21.00

c/o Sala Polifunzionale
S. Caterina Valfurva

SERATA DI ARTETERAPIA

tra tradizione e natura alpina

a cura dell'arteterapeuta **Elena Pedranzini**

"Trame Alpine. Intrecci di Storie, fili e radici"

prenotazione obbligatoria tel. 0342 935544

Giovedì 24 luglio | ore 10.30

c/o Giardino Botanico Rezia di Bormio

VISITA GUIDATA

"Piante e Benessere:

alla scoperta di usi e tradizioni locali"

con l'esperta **Lisa Dei Cas** - Erborista

e **Marta Tognetti** - Botanica e responsabile del Giardino Botanico Rezia di Bormio.

Giovedì 24 luglio | ore 21.00

c/o Centro Visitatori Parco
S. Antonio Valfurva

CONFERENZA a cura della nutrizionista

Manuela Cacciotto con intervento dell'apicoltore **Luca Pancheri** di Bee in the Alps

"Cibo, Salute e Territorio: il valore della filiera locale in ambiente alpino"

Venerdì 25 luglio | ore 21.00

c/o Sala Polifunzionale
S. Caterina Valfurva

YOGA CON BAGNO SONORO

con **Federica Bottini** e **Mirko Giacomelli**

(evento a pagamento)

Sabato 26 luglio | ore 21.00

c/o Sala Polifunzionale
S. Caterina Valfurva

CONFERENZA a cura di **Oreste Forno**

"Le Due Montagne: dalla ricerca del successo all'essenziale"

ESSENTIAL ALPS DEI PICCOLI

c/o Località La Fonte - S. Caterina Valfurva

. Sabato 26 luglio

16.00 - 17.30

**LA MERENDA DEL BOSCO
E DELLA MALGA**

a cura di **Manuela Cacciotto**
ed **Elena Pedranzini**

. Domenica 27 luglio

10.00 - 12.00

**CERCHI DI NATURA
IN MERAVIGLIA**

Laboratorio di arteterapia in natura
a cura di **Elena Pedranzini**

info e prenotazioni tel. +39 0342 935544

ESPERIENZE IN NATURA



c/o località La Fonte - S. Caterina Valfurva

Sabato 26 luglio

**PRENOTA QUI
la tua esperienza**

orario	attività per adulti	descrizione
10:00 - 12:00	RESPIRO CONSAPEVOLE NEL BOSCO a cura di Emiliano Noris	Vieni con noi nel bosco ad esplorare le potenzialità del tuo respiro, tramite la conoscenza teorica/pratica di alcune tecniche, per ritrovare calma, presenza ed energia un respiro alla volta.
15:00 - 17:00	PASSEGGIATA MEDITATIVA NEL BOSCO a cura di Ilaria Bertolina	Tra cielo e terra, tra corpo e mente..ritrova il tuo equilibrio naturale tramite la pratica della NatureTherapy! Una passeggiata nella natura per meditare, osservare e comprendere quello che si muove dentro di te! <i>È necessario portare:</i> . tappetino tipo yoga . abbigliamento e calzature adeguate per l'ambiente montano . zainetto . piccolo quaderno e una penna . bastoncini da trekking (<i>facoltativi</i>)
18:00 - 19:30	SUNSET YOGA a cura di Federica Bottini	Vieni ad ammorbidire il corpo e la mente, percepire il tuo essere e riallineare la tua energia. La lezione propone un riscaldamento, asana per stimolare equilibrio, mobilità e radicamento, esercizi di respirazione e rilassamento a contatto con terra e cielo nella cornice del Parco Nazionale dello Stelvio.

Domenica 27 luglio

10:00 - 12:00	LA VIA DEL CERCHIO a cura di Antonio Sisana	Rallentiamo, seduti in Cerchio respiriamo e ci ascoltiamo. La via del Cerchio si rifà al modo dei nativi americani di riunirsi ed ascoltarsi in pace ed amicizia. Portato in Europa dal nativo americano Manitonquat è oggi un mezzo potente e magico attraverso cui costruire dialogo e condivisione.
15:00 - 17:00	WORKSHOP "POESIA DEL CORPO" a cura di Federica Bottini	Un viaggio fisico e sensibile alla scoperta del linguaggio del corpo a contatto con gli elementi della natura. Attraverso l'esperienza del corpo conosciamo il mondo e noi stessi, ci relazioniamo, misuriamo, scopriamo la vita. Il laboratorio offre momenti di ascolto, esplorazione, relazione, gioco e scoperta attraverso i principi pratici di molteplici discipline per incontrare noi stessi nella nostra unicità e umanità.

I NOSTRI OPERATORI:

ELISA DE LORENZI: Trattamenti Osteopatici

FRANCESCO GHISI: Trattamenti Osteopatici

ALICE ANTONIOLI: Trattamenti Osteopatici

VANESSA BONETTI: Trattamenti Shiatsu

ILARIA ANDREOLA: Lifting viso manuale, linfo drenante e decontratturante

MARTA MANCIANA: Biodinamica Craniosacrale

FEDERICA BOTTINI: Massaggi Thai

ILARIA BERTOLINA: Trattamenti di riequilibrio energetico

ELENA PEDRANZINI: Incontro individuale di arteterapia



**PRENOTA QUI
il tuo trattamento**

LE TARIFFE:

TRATTAMENTI:

1 trattamento € 35.00

ESPERIENZE IN NATURA:

1 laboratorio adulto € 15.00

2 laboratori adulto € 20.00

4 laboratori adulto € 35.00

1 laboratorio bambino € 5.00

Le Conferenze sono a INGRESSO LIBERO.

**I prezzi non includono la seduta di YOGA CON BAGNO SONORO.*

YOGA CON BAGNO SONORO

VENERDÌ 25 Luglio - ore 21.00

c/o Sala Polifunzionale - S. Caterina Valfurva

Attraverso un'esplorazione dolce tra **MOVIMENTO E RESPIRO** ci lasciamo andare alla scoperta di noi stessi in una piacevole meditazione in movimento che ci prepara a ricevere il bagno sonoro.

Verranno suonati strumenti come handpan, rav, gong, monocordo, campane tibetane, arpa di cristallo, sansula e altri strumenti ancestrali capaci di armonizzarci producendo campi vibrazionali che agiscono a livello fisico, emozionale e spirituale e regalarci un **PROFONDO RILASSAMENTO E RIEQUILIBRIO.**



Costo incontro: € 35,00