Tre giorni

per scoprire il benessere in tutte le sue forme con spazi dedicati a tutte le età

Mercatino a tema, workshop, attività esperienziali, stage e conferenze

Per un percorso all'insegna della sostenibilità e del mondo green

Summer Wellbeing Festival

Organic and natural products for your beauty and wellbeing, conferences, workshops and various activities for your brain and soul

Il BenEssere è frutto di scelte quotidiane, nutre l'unicità che ti distingue...



Venerdì
dalle 15.00 alle 22.30*

Sabato
dalle 10.00 alle 22.30*

Domenica
dalle 10.00 alle 19.00

*fino alle 19.00 presso i Giardini delle Terme

i prossimi appuntamenti

VALSUGANA JAZZTOUR

FaRe Jazz · TrentinoJazz

Sabato 31 luglio

VALSUGANA JAZZ TOUR
Valsugana Jazz Tour

Da venerdì 6 a domenica 22 agosto

ARTIGIANALMENTE IN CENTRO
Traditional hand-made

ARTIGIANALMENTE IN CENTRO

Outdoor Festival

Da venerdì 6 a domenica 8 agosto

LEVICO TERME OUTDOOR FESTIVAL
Levico Terme outdoor festival

Sabato 21 agosto

LEVICO TERME BLUES FESTIVAL
Levico Terme Blues festival

Levico Terme Blues festival

Consorzio Levico Terme in Centro · Comune di Levico Terme · Servizio Ripristino e Valorizzazione Ambientale della P.A.T. · Cassa Rurale Alta Valsugana · 200 1821 ITAS Mutua · Levico Terme Valsugana

LEVICO TERME VALSUGANA

TRENTINO

9° festival del benessere Sostenibile 2021
Levico Terme



dal **23** al **25** luglio

per le vie del Centro Storico di **Levico Terme** e nei Giardini delle Terme

www.**visitlevicoterme**.it/**benessere**

Consorzio Levico Terme in Centro

venerdì 23 luglio

ORE 16.00
Salute e sostenibilità.
L'esperienza di Medici con l'Africa CUAMM
con Dott. Fanelli a cura di Dharmica
Sala Bar - Stabilimento Termale

DALLE 16.00 ALLE 17.30
Cuore di mamma
a cura di Claudia Gratton
YOGA HUB TRENTO
Attività per mamme - durata di 20 minuti
Giardini delle Terme

ORE 17.00
Sessione di esercizi acquatici
uniti ad armonizzazione campane tibetane con Zeno Troncone
a cura di Chiara Pino istruttrice fitness
Spiaggia Libera di Levico Terme

DALLE 17.00 ALLE 18.00
NEOUMANESIMO Ecologia della mente con Christian Franceschini
a cura di Dharmica
Sala Bar - Stabilimento Termale

DALLE 18.00 ALLE 18.45
Meditazione guidata con i mantra: i 5 step verso la beatitudine con Christian Franceschini a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

ORE 18.00
Cammino in meditazione
lungo il torrente Rio Maggiore accompagnato dai suoni Koshi carillon

DALLE 18.00 ALLE 19.00
Meditazione in camminata
a cura Melissa Scommegna
YOGA HUB TRENTO
Giardini delle Terme

ORE 18.30
VIANDANTI
Performance itinerante di danza classica e moderna
Esigenza vitale che il corpo ha nei confronti dell'acqua accostata all'esigenza vitale del compiere movimenti
a cura di Sincronia Danza
Centro Storico

ORE 18.45
Qi GONG esercizi di arte marziale per l'equilibrio del corpo
a cura di Annalisa Castellano
Giardini delle Terme

DALLE 19.00 ALLE 20.00
Asana della biosociologia.
Mente e corpo in equilibrio con la pratica dello yoga con Michela Urbani a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

ORE 20.00
RIEQUILIBRIO ENERGETICO
Attraverso una pratica di automassaggio Thai-yoga-massage
a cura di Gymnea
durata sessioni: 75 min
costo a sessione: 10 euro
prenotazione necessaria
al 392 1172362 Gymnea (Lorenzo)
Parco delle Terme di Levico

ORE 21.00
Ensemble pop-rock "Bonporti"
Festival musicale
Dimensione classica
Centro Storico





sabato 24 luglio

ORE 7.00
HATHA YOGA
a cura di Gymnea
durata sessioni: 75 min
costo a sessione: 10 euro
prenotazione necessaria
al 392 1172362 Gymnea (Lorenzo)
Spiaggia Libera di Levico Terme

ORE 10.30
Bella al naturale
Preparazione di semplici cosmetici per la cura del viso
a cura di L'Officina delle Nuvole
Centro Storico

DALLE 10.00 ALLE 11.30
Yoga, biopsicologia e longevità
laboratorio teorico e pratico
Christian Franceschini
a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

DALLE 11.30 ALLE 12.30
Migrazione al femminile:
un progetto per mamme e bambini rifugiati - con Veronica Greco
a cura di Dharmica
Sala Bar - Stabilimento Termale

ORE 15.30
Pratiche di relax e benessere: corpo, mente e spirito
a cura di Fiorenzo Macrobiotica
durata pratiche circa 40-50 min
Giardini delle Terme

DALLE 16.00 ALLE 17.00
ASANA: prendere posizione nello yoga (teoria) a cura di Mara Valenti YOGA HUB TRENTO
Sala Bar
Stabilimento Termale

ORE 16.00
Presentazione libri "Il gatto di Omero" e "Figli felici a scuola"
a cura di dott.ssa P. Gabrielli e psicologo D. Pagnoncelli
Sala Senesi - Stabilimento Termale

DALLE 16.30 ALLE 17.30
La salute è in equilibrio:
pratica di Yoga Posturale con Laura Sarnella a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

ORE 17.00
Sessione di esercizi acquatici
uniti ad armonizzazione campane tibetane con Zeno Troncone
a cura di Chiara Pino istruttrice fitness
Spiaggia Libera di Levico Terme

ORE 17.30
Conferenza Cucina e Salute
la Cucina è il laboratorio della prevenzione della nostra salute
a cura di Fiorenzo Libero
Sala Bar - Stabilimento Termale

ORE 18.00
Cammino in meditazione
lungo il torrente Rio Maggiore accompagnato dai suoni Koshi carillon

DALLE 18.00 ALLE 18.45
Meditazione guidata con il mantra: I 5 step per la beatitudine con Monica Primo
a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

DALLE 18.00 ALLE 19.00
Hatha Yoga a cura di Mara Valenti
YOGA HUB TRENTO
Giardini delle Terme

ORE 18.45
Qi GONG esercizi di arte marziale per l'equilibrio del corpo
a cura di Annalisa Castellano
Giardini delle Terme

DALLE 19.00 ALLE 19.30
Concerto di Arpa Celtica
a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

ORE 21.00
Proiezione film
IO SONO IL COLONNELLO
di Michelangelo Gratton
La storia di Carlo Calcagni
Centro Storico





domenica 25 luglio

ORE 6.00
HATHA YOGA
a cura di Gymnea
durata sessioni: 75 min
costo a sessione: 10 euro
prenotazione necessaria
al 392 1172362 Gymnea (Lorenzo)
Spiaggia Libera di Levico Terme

ORE 10.30
Bagno di Gong
a cura di Gongwave
Giardino interno
allo stabilimento termale

DALLE 10.30 ALLE 11.00
Kaoshikii
a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

DALLE 11.00 ALLE 12.15
Vivekananda, tra Rinascimento Bengalese e yoga moderno
con Enrico Casagrande
a cura di Dharmica
Sala Bar - Stabilimento termale

DALLE 15.00 ALLE 15.45
"Piccoli Yogi"
Laboratorio di yoga per bimbi
a partire dai 6 anni
con Michela Urbani
Giardini delle Terme

ORE 15.30
Pratiche di relax e benessere: corpo, mente e spirito
a cura di Fiorenzo Macrobiotica
durata pratiche circa 40-50 min
Giardini delle Terme

Il programma potrebbe subire variazioni.

ORE 16.30
Bagno di Gong
a cura di Gongwave
Giardino interno - Stabilimento Termale

ORE 17.00
Il cibo in armonia con le stagioni
secondo il principio Yin-Yang
conferenza a cura di Fiorenzo Libero
Sala Bar - Stabilimento Termale

ORE 17.00
Sessione di esercizi acquatici
uniti ad armonizzazione campane tibetane con Zeno Troncone
a cura di Chiara Pino istruttrice fitness
Spiaggia Libera di Levico Terme

ORE 18.00
Cammino in meditazione
lungo il torrente Rio Maggiore accompagnato dai suoni Koshi carillon

DALLE 18.00 ALLE 18.30
Meditazione guidata
con Michela Urbani
a cura di Dharmica
Giardini delle Terme

ORE 18.45
Qi GONG esercizi di arte marziale per l'equilibrio del corpo
a cura di Annalisa Castellano
Giardini delle Terme

TUTTI I GIORNI DEL FESTIVAL
Aerial Yoga sessioni individuali
a cura di Gymnea
durata sessioni: 20 min
prenotazione necessaria
al 392 1172362 Gymnea (Lorenzo)
Parco delle Terme di Levico

Seguici per restare sempre aggiornato:
www.visitlevicoterme.it/benessere
visitlevicoterme
#levicodavivere