

PROGRAMMA COMPLETO

TORNANDO AL MONTE FESTIVAL

VENERDÌ 6 AGOSTO

ORE 14:00

Inizio Festival

ORE 15:30 - 17:00

Yoga della risata (*Laughter Yoga*) e l'abbraccio dell'albero

Per conoscere e sperimentare la potenza della risata e del respiro nella nostra vita, per lasciare andare stress e tensioni accumulate, ripulire mente e corpo e fare il pieno di energia e entusiasmo. La pratica viene proposta in sinergia con il bosco e le tecniche di meditazione dinamica.

ORE 17:00 - 18:00

Yoga del Sole che tramonta

Yoga flow (*Vinyasa*) per rigenerarsi con il Sole al termine della giornata, portando apertura, respiro e flessibilità in tutto il nostro organismo.

ORE 19:45


Acoustic Digestiv Luf


ORE 20:15

Presentazione del libro "Il Sentiero" con l'autore Claudio Gasparotti

ORE 21:15

CONCERTO con **ALESSANDRO SIPOLO**

 @brancodeiluf
@duepuntisrl.it

 @brancodeiluf
@duepuntisrl



due ●
punti

SABATO 7 AGOSTO

ORE 7:00 - 7:30

Il risveglio del corpo e della mente e il nutrimento dell'anima

I cinque riti tibetani per il fluire della nostra energia vitale ed esercizi di scioglimento muscolare.

ORE 8:00

Escursioni

1. Le cime Pizzo Camino (impegnativo)
2. I luoghi delle canzoni de I Luf (intermedio)
3. Paesaggi montani (tranquillo)
4. Visita al Museo e alle opere di "Falia"

ORE 9:00 - 11:00

Bagno di foresta: Camminata meditativa e mindfulness nel bosco

Una camminata lenta e silenziosa in cui assaporare i suoni, i profumi e i colori del bosco, fermandoci di tanto in tanto per semplici pratiche di contemplazione e mindfulness in sinergia con la natura.

ORE 11:00 - 12:00

Ecopsicologia: Ben-Essere in connessione con la natura

Scopri i benefici fisici e psicologici che puoi conquistare grazie ad esperienze di connessione profonda con la natura. (Conferenza)

ORE 14:00 - 15:30


Le voci del bosco


Laboratorio di creatività vocale, movimento danza e mindfulness con gli alberi e la montagna.

ORE 15:30 - 17:00

Yoga della risata (*Laughter Yoga*) e l'abbraccio dell'albero

Per conoscere e sperimentare la potenza della risata e del respiro nella nostra vita, per lasciare andare stress e tensioni accumulate, ripulire mente e corpo e fare il pieno di energia e entusiasmo. La pratica viene proposta in sinergia con il bosco e le tecniche di meditazione dinamica.

 @brancodeiluf
@duepuntisrl.it

 @brancodeiluf
@duepuntisrl



due
punti

ORE 17:00 - 18:00

Yoga del Sole che tramonta

Yoga flow (Vinyasa) per rigenerarsi con il Sole al termine della giornata, portando apertura, respiro e flessibilità in tutto il nostro organismo.

ORE 19:45

Acoustic Digestiv Luf

ORE 20:15

Il taccuino del bisnonno pastore


Incontro con l'autore di "Pastorizia nelle Alpi" Giancarlo Maculotti


ORE 21:00

CONCERTO con **VALENTINA SOSTER**

ORE 21:15

CONCERTO con **SELVAGGI BAND**

 @brancodeiluf
@duepuntisrl.it

 @brancodeiluf
@duepuntisrl



due ●
punti ●

DOMENICA 8 AGOSTO

ORE 7:00 - 7:30

Il risveglio del corpo e della mente e il nutrimento dell'anima

I cinque riti tibetani per il fluire della nostra energia vitale ed esercizi di scioglimento muscolare.

ORE 8:00

Escursioni

1. Le cime Pizzo Camino (impegnativo)
2. I luoghi delle canzoni de I Luf (intermedio)
3. Paesaggi montani (tranquillo)
4. Visita al Museo e alle opere di "Falia"

ORE 9:00

Mercatino dei prodotti locali con il Biodistretto

ORE 9:00 - 11:00

Bagno di foresta: Camminata meditativa e mindfulness nel bosco

Una camminata lenta e silenziosa in cui assaporare i suoni, i profumi e i colori del bosco, fermandoci di tanto in tanto per semplici pratiche di contemplazione e mindfulness in sinergia con la natura.

ORE 11:00 - 12:00


Il Bagno di foresta (*Shinrin-Yoku*): quando il bosco ti guarisce


Ricerca scientifica e saggezza millenaria dal Giappone: immergiti nell'atmosfera rigenerante della foresta e scopri un modo nuovo con cui coltivare ben-essere e cura di te, in sinergia con la forza guaritrice della natura. (Conferenza)

ORE 14:00 - 15:00

Fai musica con il bosco: Drum Circle di montagna

Spettacolo di creazione musicale partecipata, nel quale i partecipanti suonano tamburi e percussioni di ogni tipo, con la guida di un facilitatore che li aiuterà a fare musica in sinergia con la montagna e i suoi suoni (e silenzi!).

 @brancodeiluf
@duepuntisrl.it

 @brancodeiluf
@duepuntisrl



due ●
punti

ORE 14:00 - 15:00

Creatività naturale: laboratorio di artigianato creativo, usando materiali naturali trovati in natura (adatto anche ai più piccoli)

ORE 15:00

Presentazione del libro "Il lupo e l'equilibrista" con l'autore Max Solinas


ORE 16:00


i LUF in CONCERTO

ORE 18:00

Chiusura Festival e aperitivo finale

Le attività e i laboratori sono promossi e organizzati da
The Nature Coaching Academy e Giusi Cazzaniga.

 @brancodeiluf
@duepuntisrl.it

 @brancodeiluf
@duepuntisrl



due ●
● punti