

# GERM GLIARE

*Semi per un nuovo modello di salute*

*Mezzano ♥ Maggio - Giugno 2021*

Sette settimane, ciascuna dedicata a un tema specifico, accomunate dalla tematica del benessere fisico e spirituale. Incontri d'approfondimento, laboratori, corsi, attività per adulti e bambini e una piccola mostra sparsa lungo i vicoli del paese, vogliono essere degli spunti, dei piccoli *Semi* da cogliere e curare affinché possano germogliare radiosi.

A causa delle restrizioni vigenti, è **necessario prenotare la partecipazione** alle attività.  
Per alcune serate è richiesta una quota di partecipazione di 2€ - gratuita fino a 21 anni  
Ogni eventuale modifica al programma sarà tempestivamente comunicata sui canali social e sul sito  
[www.mezzanoromantica.it](http://www.mezzanoromantica.it)

Info e prenotazioni: 349 7397917 - [info@mezzanoromantica.it](mailto:info@mezzanoromantica.it)

## PROGRAMMA

### *Apertura del Festival*

*venerdì 14 maggio*

**Apertura del festival e presentazione programma**

Serata con il dott. **Stefano Gasperi**, medico antroposofa:  
*L'uomo tra natura e spirito: verso una salutogenesi globale.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30

Costo 2 €

*sabato 15 maggio*

**Passeggiata nella natura** nei dintorni di Mezzano

Ritrovo in Piazza del Brolo a Mezzano - ore 15

**Narrazione teatrale** con **Claudio Tomaello**

Primo incontro: *Fiabe per star bene*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €



# La medicina tradizionale cinese

*martedì 18 maggio*

**Passeggiata nella natura** nei dintorni di Mezzano in compagnia di una guida del **Parco Naturale Paneveglio**  
**- Pale di San Martino**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

*venerdì 21 maggio*

**Attività per bambini**

Yoga all'aperto con posizioni (*Asana*), respirazione (*Pranayama*), esercizi energetici e pensiero positivo :)  
con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

**Introduzione alla Medicina tradizionale cinese**

Serata con la dott.ssa **Mariagrazia Tissot**, medico agopuntore e antroposofa: *L'uomo tra terra e cielo, perché si ammala e come può fare un percorso di salutogenesi.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

*sabato 22 maggio*

**Avvicinamento alla pratica del Tai Chi**

con **Patrizia Roberti**, Maestra di Tai Chi Chuan e Qi Gong riconosciuta da ITCCA Italia Uisp-Do.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 10

**Introduzione alla fitoterapia cinese**

Serata con il dott. **Giuseppe Di Marino** anestesista, medico di base e agopuntore:

*Il Tao Orizzontale: La Medicina Tradizionale Cinese Spiegata con i Concetti della Fisica Occidentale*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

*domenica 23 maggio*

**Meditazione e pratiche taoiste**

La connessione profonda con Madre Natura per rigenerare la nostra energia vitale.

Seminario in natura con **Patrizia Roberti**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 10

## Il buon cibo

*martedì 25 maggio*

**Passeggiata nella natura** nei dintorni di Mezzano in compagnia del **Custode Forestale**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

*venerdì 28 maggio*

**Attività per bambini**

Passeggiata in natura per imparare a sentire l'energia trasmessa dalla terra e dal bosco con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

**Presentazione del corso di cucina**

Serata con **Luigi Montibeller**, già cuoco di casa Raphael a Roncegno e con la **Condotta Slow food di Primiero**.

**Raccolta iscrizioni al corso di cucina**

Centro civico di Mezzano - ore 20:30

*sabato 29 maggio*

**Corso di cucina - La salute nel piatto**

Raccolta delle erbe disponibili nei prati e preparazione di un menù vegetariano completo. **Luigi Montibeller** racconterà curiosità e usi delle erbe nella cucina sana. **Costo 20 €**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 8

**Passeggiata tra le vie del borgo**

alla scoperta degli orti e delle pratiche di biodinamica in compagnia di **Dietmar Battisti**, **Giovanni de Grammatica** e **Michele Dallago**, esperti di Agricoltura Biodinamica.

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

**Buon cibo e nutrizione**

Serata con la dott.ssa **Leslye Pario**, biologa nutrizionista, life coach e ideatrice del metodo C.A.L.M.A.: *Come fare una spesa consapevole e creare la propria mappa della salute.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

# La salute nell'arte

*martedì 1 giugno*

**Passeggiata nella natura** nei dintorni di Mezzano in compagnia di una guida del Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

*venerdì 4 giugno*

**Corso pratico di pittura**

con Donald Hall, maestro pittore:

*L'essenza dei colori e la loro applicazione in pittura.*

Sarà richiesto solo il costo dei materiali.

Sala "La Stua", piano interrato dell'Asilo di Mezzano - ore 10

**Conferenza** con Donald Hall:

*L'arte di Raffaello e Michelangelo, l'Arte Suprema.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

*sabato 5 giugno*

**Corso pratico di pittura**

continuazione della pratica con Donald Hall

Sala "La Stua", piano interrato dell'Asilo di Mezzano - ore 10

**Narrazione teatrale**

con Claudio Tomaello

Secondo incontro: *Fiabe per star bene*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €



# La qualità della vita

*martedì 8 giugno*

**Passeggiata nella natura**

nei dintorni di Mezzano

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

*venerdì 11 giugno*

**Attività per bambini**

Pittura emozionale per bambini con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

**Serata** con **Enrica Dal Zio**:

*Come fare di una crisi una opportunità? Risorse dell'Arteterapia della Parola e della Teatroterapia.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

*sabato 12 giugno*

**Narrazione teatrale**

con **Claudio Tomaello**

Terzo incontro: *Fiabe per star bene*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €





# L'equilibrio: postura e dentosofia

*martedì 15 giugno*

**Passeggiata nella natura** nei dintorni di Mezzano in compagnia di una guida del **Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15

*venerdì 18 giugno*

**Attività per bambini**

Yoga terapia e piccole tecniche di massaggio con **Katiuscia Mazzocco**, master olistico e master yoga.

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 16

**L'importanza dell'equilibrio**

Serata con il dott. **Alex Sleifer Ziller**, osteopata e il dott. **Samuele Cova**, odontoiatra specializzato in ortognatodonzia: *Come avere corpo e bocca in equilibrio.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

*sabato 19 giugno*

**Danza in Natura**

con **Laura Moro**, coreografa, formatrice e terapeuta:

*Il corpo paesaggio.*

Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15



## Il solstizio d'estate

*martedì 22 giugno*

**Passeggiata nella natura** nei dintorni di Mezzano in compagnia del **Custode Forestale**

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 10

*venerdì 25 giugno*

**Serata** con il dott. **Stefano Manera**, medico omeopata, specialista in Anestesia e Rianimazione, medicina e Nutrizione funzionale: *Consigli pratici per affrontare un'estate all'insegna della buona vita, dell'importanza del sole, dell'aria aperta e della gioia.*

Centro civico di Mezzano - ore 20:30 - Costo 2 €

*sabato 26 giugno*

**Risonanze**

Spettacolo di musica teatro e prosa all'aperto con l'**Ensamble** composta da **Giacomo Benvenuto**, musicista; **Cristina Dal Zio**, euritmia e insegnante di Special Dynamics®; **Marie-Pierre Murigneux**, euritmia; **Enrica Dal Zio** artista della parola, attrice, clown e teatroterapeuta

Ritrovo in Piazza del Brolo, Mezzano - ore 15 - Costo 2 €

Tutte le attività si svolgeranno in ottemperanza alle disposizioni volte al contenimento del COVID-19, in vigore al momento del Festival.

A causa delle restrizioni vigenti, è necessario **prenotare la partecipazione** al numero 349 7397917, anche tramite whatsapp, indicando nome e numero dei partecipanti.

Per alcune serate è richiesta una quota di partecipazione di 2€ - gratuita fino a 21 anni

[www.mezzanoromantica.it](http://www.mezzanoromantica.it)