

Gli incontri del pomeriggio

SALA POLIFUNZIONALE - Via Monte Rest



ORE 14.30

CONFERENZA
**SALUTE, BENESSERE
E PREVENZIONE.
IL CAMBIO DI PARADIGMA**
DR. GIORGIO SIRO CARNIELLO

ORE 16.00

PRESENTAZIONE DELLA
PUBBLICAZIONE



MONTAGNA MADRE
edizioni Biblioteca dell'Immagine
DIALOGO CON LO SCRITTORE
ANTONIO G. BORTOLUZZI

«Partivamo all'alba e su per la strada, e fuori dalla valle e ancora su, finché entravamo nella foresta... Quando si arrivava sull'Alto-piano eravamo stanchi e affamati e guardavamo tutto quel piano, come un tagliere della polenta, un enorme tagliere un po' concavo con intorno gli abeti, e più in alto, fino a dove arrivava lo sguardo, i faggi».

Questa antologia racconta di chi siamo figli e figlie, di quale Novecento.

E quale montagna è nostra madre.

Antonio G. Bortoluzzi è il cantore della montagna, d'un mondo antico ma ancora vivo, nei paesi alti, tra le genti e nella memoria di ieri che si fa voce del domani.

A dialogare con l'autore ci sarà **Elena Pavan**.

Val Tramontina

COME SI ARRIVA

In auto: da Pordenone (km 50) SR Cimpello-Sequals, uscita a Sequals, SR 552 Meduno-Tramonti; da Udine (km 60): SS 464 Spilimbergo-Sequals, SR 552 Meduno-Tramonti; da Tolmezzo, Carnia (km 40): per Villa Santina-Socchieve-Passo M. Rest-Tramonti



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



Service a cura di
Musica Globale snc di Galliazzo Monica e C., Quinto di Treviso.

INFO

WhatsApp: 345 236 7811
infotramonti@gmail.com

www.iatvaltramontina.it



Comune di
Tramonti di Sopra



Festa delle erbe e del benessere

Nelle piazze di

TRAMONTI DI SOPRA

MERCATINO DI PRODOTTI NATURALI
AREA BENESSERE • ESCURSIONI
LABORATORI • CONFERENZE

CUCINA A CURA DELLA PROLOCO
Piatti per tutti i gusti con erbe
e della tradizione locale

DOMENICA
28
MAGGIO
2023

TUTTE LE
ATTIVITÀ SONO
GRATUITE

Escursione

ALLA SCOPERTA DELLA VALTRAMONTINA

ORE 9.30 - Ritrovo:

a cura di **Fabiano Bruna**, guida naturalistica del **Parco Naturale Dolomiti Friulane**

Difficoltà: per tutti. Note: indossare scarpe adatte

La foresta che cura

ORE 10.30 - Aula consiliare
CONFERENZA

FOREST BATHING QUALE TERAPIA INTEGRATIVA IN NATURA PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

a cura di **Camilla Costa**, dott.ssa beni culturali, istruttrice qualificata di Forest Bathing
Associazione Salutiamoci APS

ORE 16.30 - Ritrovo al Peak, area picnic, via Pradis
FOREST BATHING, ESPERIENZA DI RI.CONNESSIONE

a cura di **Alberto Cancian**, Ri.Natura
Passeggiata esperienziale e sensoriale secondo i principi dello Shirin-Yoku

>> Prenotazioni: info.rinatura@gmail.com

Benessere animale per il benessere umano

ESPERIENZA DI PET THERAPY - per tutti

ORE 10.00

a cura di **Lorena Cataruzza**, infermiera e libera professionista e **Vito**, cane meticcio di taglia media
Associazione Salutiamoci APS

ORE 11.15 - Aula consiliare

CONFERENZA

IMPARARE A CONOSCERE IL LINGUAGGIO DEL CANE

a cura di **Emanuela Altinier**, medico veterinario esperta in comportamento animale, educatrice e istruttrice cinofila

Laboratori

PREPARA LA TUA CORONCINA DI ERBE

ORE 10.00 e ORE 14.00

a cura della fiorista **Laura Del Bianco**,
Fioreria *Cjanton Flurit* di Meduno



MERENDA InFORMIAMOCI IN CUCINA! - per bambini

ORE 11.00

a cura di **Tina Golob**

NATURA E MANDALA - per bambini (6-10 anni)

ORE 11.00 e ORE 15.30

a cura di **Stefania Vaccaro**, educatrice e insegnante
Associazione Salutiamoci APS
Osserveremo gli elementi naturali e esploreremo l'armonia delle forme attraverso la pittura.

Portare: cuscino e tappetino

OLI ESSENZIALI ED ERBE MAGICHE DELLA TRADIZIONE CONTADINA e RICONOSCERE LE ERBE ATTRAVERSO I NOSTRI SENSI

a cura di **Elisa Pinto**

ORE 10.00-12.00 e 14.00-16.30

IL COLORE DELLE ERBE: IL BENESSERE DELL'ARTE NATURALE

a cura di **Ennia Visentin**

ORE 10.00 -12.00 Estrazione da piante e fiori di colori per dipingere

ORE 14.00 - 16.30 Esercitazioni di pittura con i colori naturali prodotti

CASSETTE PER GLI UCCELLI - per bambini

a cura di **Luisa Perini**

ORE 14.00

Associazione Le Arti Tessili

Laboratorio POCLETTE DI LANA

e Mostra con i lavori di tessitura

DALLE ORE 13.30 ALLE 15.30 - Aula consiliare

Realizzeremo una pochette con la tecnica del feltro ad acqua, utilizzando lana di pecora di montagna colorata! A cura di **Barbara Girardi**

Benessere

SALUTIAMOCI

"Vola solo chi osa farlo"



TRATTAMENTO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

per adulti e bambini (> 6 anni)

1^a sessione: a partire dalle ore 10.00

2^a sessione: a partire dalle ore 15.30 e 16.30

a cura di **Marina Piccinin**, operatrice del benessere

AUMENTARE IL BENESSERE PSICO-FISICO CON L'ACCESS CONSCIOUSNESS® - per tutti

ORE 11.15 e 16.15

a cura di **Rossella Maresciulo**,
operatrice e facilitatrice

Portare: cuscino, tappetino, copertina e abiti comodi

YOGA E CAMPANE TIBETANE - per adulti, persone anziane, adolescenti dai 15 anni in su

ORE 10.00 e ORE 15.00

a cura di **Rita Tranchida**, insegnante yoga e
Rossella Maresciulo, operatrice del benessere

Portare: cuscino, tappetino, copertina e abiti comodi

BENESSERE DEL CORPO CON I TRATTAMENTI EASYCONTACT E DIENCHAN

ORE 9.30

a cura di **Lara Frottin**,
arteterapeuta e professionista olistico

BAREFOOT MORNING- RISVEGLIO A PIEDI NUDI

a cura di **Birgitta Bientinesi**, shiatsuka e operatore olistico.

ORE 11.00

Sessione di radicamento e propriocezione, con camminata naturale a piedi nudi su selciato e prato. Tradizione andina: divinazione usufruendo delle foglie di alloro.

www.benesserefullshiatsu.it