

ORME

FESTIVAL DEI SENTIERI

FAI DELLA PAGANELLA

«Dialogo tra uomo e natura» dal 6 al 15 settembre 2024

- > SETTIMA EDIZIONE CON 10 GIORNI DI EVENTI
- > 7 SETTEMBRE: CONCERTO GRATUITO DI **RON**
- > PARCO DEL RESPIRO
UNA SETTIMANA DI APPROFONDIMENTI



Un'idea, un progetto



Orme è un progetto dedicato al camminare, alla scoperta della natura a passo lento, dedicato alla cultura e alle emozioni che spesso fioriscono proprio quando ci si allontana dalla frenesia della nostra vita e si trova il ritmo nel proprio passo.

Un **festival lungo 10 giorni** per raccontare da più punti di vista il dualismo “uomo e natura”. Natura, che ci riempie gli occhi e il cuore, che sa meravigliare e a volte spaventare, che riesce a sorprenderci tutti i giorni. L'uomo, che ne è parte integrante.

Fin dalla notte dei tempi, l'uomo si allea e si contrappone alla natura, cercando di dominarla, di capirla, di sopraffarla, a volte rispettandola e a volte no.

Affronteremo questo tema immergendoci nella musica, nel teatro, camminando a Fai della Paganella. Il Festival **si snoda in una selezione di eventi diffusi nei luoghi più belli di**

Fai della Paganella: spazi aperti che diventano temporanei palcoscenici dove conoscere, condividere e scoprire.

Ascolteremo voci autorevoli, divertenti e appassionate, guarderemo con entusiasmo, assaggeremo con curiosità, ci faremo sfiorare dalla frescura autunnale, annuseremo il profumo della vita e useremo il nostro sesto senso per andare oltre alle apparenze.

La settima edizione, sul **“Dialogo tra uomo e natura”** seguirà i sentieri di Orme tra i boschi e i prati di Fai della Paganella, in un vero e proprio racconto tra gli alberi, il cielo, la spiritualità, le tradizioni, le emozioni e la conoscenza.

Un focus importante sarà quello immersivo nel **Parco del Respiro**, con attività legate al benessere naturale, al forest bathing, alla cura della mente, del corpo e dello spirito.

Durante la settimana, verranno proposti momenti di confronto e approfondimento a chi nella foresta, cerca una ri-creazione profonda di sé stesso e a chi fa di questo la propria vita professionale.

Orme è un festival inclusivo e attento all'ambiente, vi aspettiamo a Fai della Paganella dal 6 al 15 settembre 2024



LUCIA PERLOT

Presidente Consorzio Fai Vacanze

Consorzio Fai Vacanze organizza dal 2018 "Orme Festival dei sentieri" che arrivato alla settima edizione, si evolve e passa da un fine settimana a dieci giorni: un modo per crescere ed elevare la qualità della proposta culturale dell'evento e del nostro ambito turistico. Il tema dell'edizione 2024 è il "Dialogo tra uomo e natura" con più di 70 attività, per grandi e piccini, dal teatro alla musica, con escursioni e laboratori. Voglio ringraziare tutto il CDA di Fai Vacanze, l'Amministrazione Comunale, La Comunità della Paganella, l'Apt Dolomiti Paganella, la Provincia Autonoma di Trento e tutti gli sponsor privati per credere nell'evento, sostenerlo e farlo crescere. Ringrazio, inoltre, tutti i volontari impegnati nell'organizzazione e realizzazione dei tantissimi appuntamenti di questa edizione.

IL SALUTO



ROBERTO FAILONI

Assessore all'Artigianato, Commercio, Turismo, Foreste, Caccia e Pesca Provincia Autonoma di Trento

Si rinnova l'appuntamento con "Orme, il festival dei sentieri" che in dieci giorni nei luoghi più suggestivi di Fai della Paganella racconta il rapporto tra l'uomo e la natura attraverso la musica, il teatro, l'arte, momenti di approfondimento e molto altro ancora. Un progetto senza dubbio affascinante, giunto alla sua settima edizione e in continua crescita, dedicato all'importanza del camminare, del tornare a contatto con l'ambiente che ci circonda, di scoprire i nostri sentieri e trascorrere del tempo importante per stare da soli o con gli altri immersi nelle bellezze naturali del territorio.

Il Trentino, come sappiamo, è famoso nel mondo per le sue montagne, i suoi laghi, ma fanno parte del patrimonio naturalistico anche i nostri boschi e i nostri sentieri che li attraversano, unici nel loro genere e per questo altrettanto incantevoli. Rispettandone le peculiarità e le fragilità, questo festival, propone un nuovo modo di vivere il bosco e il territorio, ma anche un nuovo modo di fare turismo, in maniera meno veloce, ma più pensata, limitando al minimo l'impatto sull'ambiente e valorizzando invece la capacità dell'uomo di vivere a contatto con la natura senza cercare di prevaricarla e comprometterla in maniera irrimediabile. Trascorrere del tempo in maniera lenta, in serenità, riscoprire le caratteristiche più nascoste del nostro territorio e riscoprire se stessi è ormai una necessità in un mondo sempre più frenetico e prestazionale. Orme è tutto questo e molto di più e iniziative come queste non possono che incontrare un ampio gradimento e il nostro plauso.



ARDUINO ZENI

Presidente Comunità della Paganella

Ecco che siamo giunti alla 7ª edizione di "ORME - Festival dei Sentieri". È divenuto ormai un appuntamento annuale di estrema importanza che vede coinvolti sempre più personaggi di eccezione accompagnati da percorsi che coinvolgono i numerosi turisti che popolano il nostro Altopiano. La Comunità della Paganella assieme ai cinque comuni, sostiene l'iniziativa con l'augurio che anche questa edizione porti a nuovi traguardi. Complimenti a Consorzio Fai Vacanze e ai suoi collaboratori e volontari per aver voluto questa iniziativa e soprattutto per essere arrivati già alla settima edizione.



MARIAVITTORIA MOTTES

Sindaco di Fai della Paganella

Orme è sinonimo di camminare, di sentieri nel bosco che si animano, di attività, di cultura, di natura, cibo e tradizioni. Orme è sinonimo di vita nella sua totalità. Orme è una settimana frizzante dove anche se non vuoi farti coinvolgere dalla manifestazione, ne rimani coinvolto in primis dall'atmosfera. L'atmosfera che si crea quando si fanno cose belle, quando pratichi sport, quando ti fai volontario, quando stai con gli amici, quando fai festa. Orme infatti, unisce, crea comunità, crea consapevolezza del valore del territorio, cultura, legami, stupore e noi siamo orgogliosi di presentare a chi ci viene a trovare il nostro in paese queste vesti. Siamo alla 7ª edizione del Festival che tutti gli anni si fa più interessante e rappresenta un discepolo collaudato, ma allo stesso tempo fragile e delicato, che richiede amore, costanza e impegno per essere tale, per questo ringrazio tutti gli organizzatori dell'evento: il Consorzio Fai Vacanze, l'Azienda Promozione Turistica, i dipendenti comunali e tutti i volontari che rendono queste giornate uniche, ma soprattutto che ci regalano la possibilità vivere delle bellissime esperienze. Lasciamoci persuadere!



MICHELE VIOLA

Presidente APT Dolomiti Paganella

L'ambientalista John Muir diceva «in ogni passeggiata nella natura, l'uomo riceve molto di più di quello che cerca». È da questa idea che nasce il Festival ORME: un evento che fa riscoprire il nostro territorio, la cultura e le tradizioni locali allontanandosi dalla frenesia e camminando a passo lento, a stretto contatto con la natura. Nel 2024 Orme raggiunge la 7ª edizione e prolunga la sua durata a 10 giorni, dal 6 al 15 settembre, questo conferma la crescita del festival e l'investimento culturale per il futuro del territorio e delle persone che lo abitano. Sarà un'ulteriore occasione per aumentare la nostra consapevolezza nel rispetto della natura e dell'uomo, nella meraviglia della biodiversità, nella cura del territorio e nella potenza dell'autenticità dei luoghi e delle tradizioni.



L'EDIZIONE 2024



Consulta il programma e prenota gli appuntamenti a cui vuoi partecipare!

Gli appuntamenti di Orme Festival sono gratuiti, salvo quelli gastronomici.

La prenotazione è obbligatoria per permetterci di restituirti un'esperienza bella e ordinata, aiutaci anche tu.

Per **chi ha disabilità fisiche** che impediscono l'accesso alle attività proposte, chiediamo di contattarci in anticipo in modo da poterci organizzare al meglio per far raggiungere il luogo dell'evento in modo alternativo!

Orme, rispetta l'ambiente, fallo anche tu!

Porta sempre un sacchettino e riporta indietro i tuoi rifiuti!

Fai della Paganella è zona di transito dell'**orso bruno**, ti chiediamo di **prendere visione delle buone pratiche di coesistenza** emanate dalla Provincia Autonoma di Trento.

Le trovi qui: grandicarnivori.provincia.tn.it

Come ogni anno, ti suggeriamo alcuni percorsi liberi

3 momenti da non perdere per scoprire la cultura, le tradizioni e la storia grazie al Comitato culturale San Rocco e Associazione Museo Arti e Saperi di Fai della Paganella

Una mostra itinerante nel giardino vicino alla Piazza principale. Un viaggio nel tempo per scoprire **"LA CARTA DI REGOLA"**: l'ordinamento della Comunità di Fai fino ai primi anni del 1800. Un documento importantissimo che ha delineato l'intelaiatura concettuale e giuridica in cui nel corso dei secoli si strutturano le relazioni sociali ed economiche tra i membri della comunità e il rapporto tra le attività umane e l'ambiente naturale che ha modellato le attuali forme del paesaggio.

"LA VIA DEL FUMO": un percorso espositivo libero che racconta la triste epopea dei bambini spazzacamino tra il 1850 e il 1950. La mostra rappresenta un tassello della storia dei nostri paesi, raccontando il contesto sociale ed economico

del fenomeno migratorio stagionale con la discesa di maestranze, verso la pianura lombarda e veneta, di contadini, spazzacamini, venditori ambulanti, operai... La mostra è visitabile in Piazza San Rocco.

M.A.S - MUSEO DELLE ARTI E DEI SAPERI: un percorso espositivo attraverso i suggestivi avvolti del maso più antico della piccola frazione di Cortalta a Fai della Paganella. Un ambiente dove il tempo è scandito dall'avvicinarsi delle stagioni e dalle attività manuali della gente di montagna, vissuta nei primi anni del secolo scorso. Info e prenotazioni al tel 349 735 3476



venerdì 6 settembre

Ven 6.9 - 9:30

Sulle orme di Francesco d'Assisi: tra natura e pace

Camminata silenziosa nel bosco con accompagnatore di media montagna fino alla Baita dei Brenzi del Meriz dove, con il Prof. Gianni Vacchelli scopriremo San Francesco: un viaggiatore in perenne movimento lungo tutto il corso della sua vita. Nel 1219 si spinse sino in Oriente, alla corte del sultano d'Egitto. Percorse a piedi, con un compagno, larga parte dell'Italia centrale, tra Toscana, Umbria e Lazio. L'attualità di Francesco d'Assisi 800 anni dopo: natura, spiritualità, pace, temi cari a Festival Orme, per questo abbiamo scelto di aprire il festival con questo sentiero.

INFO UTILI Punto di partenza: Chiesetta Santa Libera Santel. Con Gianni Vacchelli e accompagnatore di media montagna. Difficoltà media, dislivello 230 mt circa, lunghezza 2 km (andata), durata 3 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Sala consiliare in Municipio

NOTE Se non vuoi salire a piedi puoi prendere l'impianto Santel-Meriz per poi scendere per alcuni minuti e arrivare alla baita.

SUGGERIMENTI dopo l'attività puoi proseguire con: pranzo Chalet Meriz, Porte sul Bosco, pranzo Malga Fai, pranzo Rifugio Dosso Larici oppure rientrare a Fai e continuare con il programma di Orme

GIANNI VACCHELLI. Narratore, scrittore e docente. Co-fondatore della Comunità di Ricerca "Colligite Fragmenta". I suoi principali oggetti di studio e di scrittura sono la narrazione, Dante, la Bibbia, il pensiero e l'opera di R. Panikkar, la mistica, letti con un'ermeneutica attenta all'interculturalità e alla dimensione simbolico-interiore e critico-politica. Tiene conferenze, seminari, laboratori, gruppi di "lettura dialogale" e corsi in Italia e all'estero. Collabora con il quotidiano L'Avvenire e con altre testate online.



Ven 6.9 - 10:00

Meditazione Zazen & Do-In

Meditazione tra i faggi al Parco del Respiro, osservando il respiro, con automassaggio e stiramenti. Zazen, seduti per meditare, con semplicità, respirando profondamente, per entrare in contatto con la dimensione più profonda del corpo.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Matarivita. Difficoltà Facile, dislivello 50 mt, lunghezza: breve camminata per raggiungere l'area meditazione, durata 2 ore circa.

A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

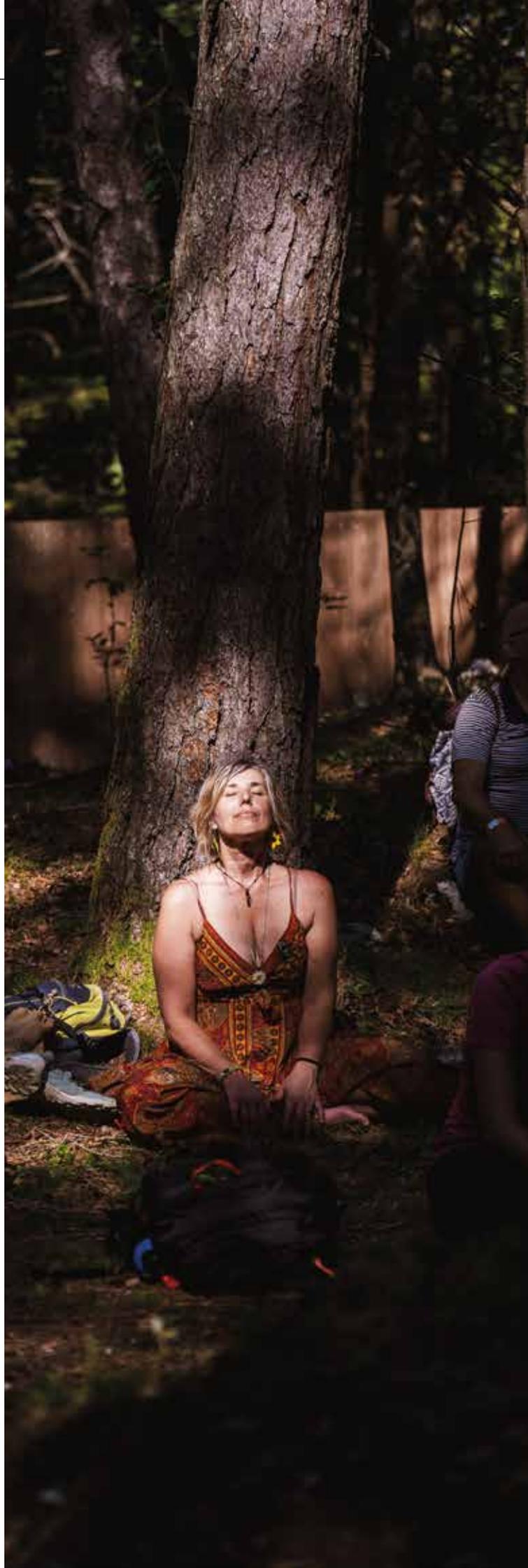
MATTIA CORNELLA. Iokai shiatsu Teacher, Stretching sentire il corp, yoga trainer e Perception Walking

ALISSA SHIRAIISHI, Esperta di IOKAI Méridian Shiatsu, Yoga Iyengar, Stretching, danza folkloristica giapponese

Ven 6.9 - 10:30

Laboratorio creativo nel Bosco: Costruzione di rifugi e tane per folletti e altre creature fantastiche

Costruiremo e inventeremo tane e rifugi per gli abitanti del bosco, per rendere ancora più confortevole l'ambiente che li ospita e per rendere ancor più fantastico il bosco che circonda Fai della Paganella. Sarà un momento unico, dove tutto



diventerà possibile e realizzabile, dove ogni partecipante avrà l'occasione di sperimentare e inventare soluzioni creative in uno spazio di crescita e condivisione. Non solo questa attività favorirà il gioco immaginativo, la creatività, l'autonomia, il problem solving e la gestione dello spazio. Un'attività creativa dai 4 anni d'età.

INFO UTILI Punto di partenza: Parco giochi Capannina. Con Cristina Leti. Difficoltà facile, breve passeggiata. Durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO laboratorio simile al Pala Fai

CRISTINA LETI. Si occupa di educazione in natura, laboratori ed eventi. Nel 2010 a Rieti fondata la Ludoteca-Libreria Moby Dick. Attualmente collabora nei servizi educativi, presso diverse realtà museali e luoghi d'Arte in Trentino.

Ven 6.9 - 15:00

Sentiero "I cercatori di giganti: un racconto fantastico"

Si tratta di un'avventurosa escursione nella foresta alla ricerca di tre giganti, ma che dico tre, quattro, e forse anche più. Tra lettura, narrazione, teatro d'oggetti, e teatro d'azione. Per grandi e piccoli, un po' per tutti quanti, l'importante è che siano: cercatori di giganti! Attività ideale per famiglie con bambini 3-10 anni.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Nicola Sordo e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 2 km, durata 2 ore circa.

A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

NICOLA SORDO. Clown, attore, performer, cabarettista, cantinbanco. Sperimenta la comicità ovunque.



Ven 6.9 - 16:30

Sentiero "In Loco: dialogo energetico e poetico tra l'io e la Natura"

"In loco" è un format esperienziale in movimento a tre voci. Tre persone, tre voci, che esalteranno la rappresentazione dei Luoghi attraverso l'identità culturale, naturalistica, sensoriale in una condivisione emozionale tra radicamento e connessione. Un avvicinarsi al significato di biofilia, in un reciproco dialogo energetico e poetico tra l'io e la Natura. Un'alternanza di voci, di esercizi di conoscenza e consapevolezza, di sentimenti al Parco del Respiro.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Riccardo Azolini, Annalisa Bonomi, Alessandro Marsilli accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 5 km, durata 3 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

RICCARDO AZZOLINI. Fisioterapista, creatore del laboratorio delle Belle Abitudini, coinvolgerà e accompagnerà in pratiche esperienziali di consapevolezza del Sé, tra radicamento e profonda connessione con i Luoghi.

ANNALISA BONOMI. Manager culturale in valorizzazione e comunicazione del territorio, aiuterà il percorso di consapevolezza attraverso il sapere che scaturisce dalla penna di chi ha saputo interpretare i Luoghi.

ALESSANDRO MARSILLI. Naturalista, faunista, esperto in ecologia affettiva e accompagnamenti esperienziali, AMM, dialogherà tra gli ospiti e la comunità forestale, per un benefico riavvicinamento tra uomo, natura e paesaggio.





Ven 6.9 - 18:00

Apertura della settima edizione di ORME Un'Exquisita sensazione

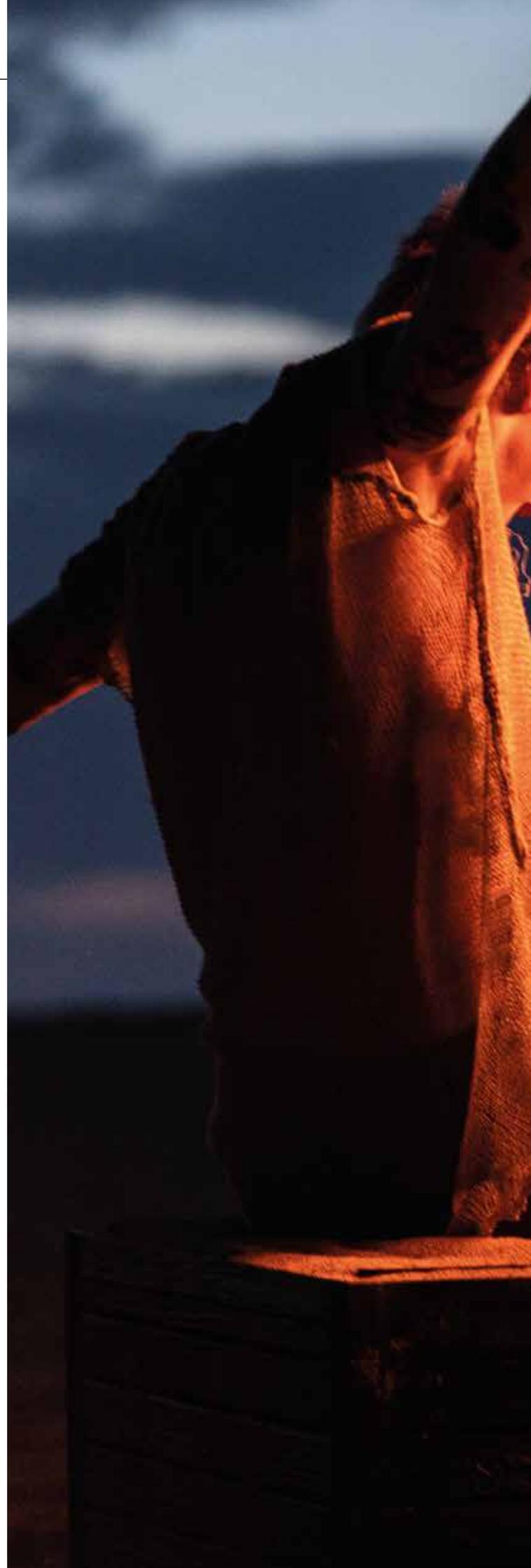
Apriamo la settima edizione di ORME il festival dei sentieri con i doverosi ringraziamenti a chi ha permesso la realizzazione del festival e i saluti delle autorità per poi passare a un momento esperienziale, goloso e curioso con Walter Tomio, un'artista di livello internazionale, chocolate-designer del Laboratorio creativo Exquisita di Rovereto: un dialogo tra uomo e natura nella declinazione più golosa.

Walter Tomio ci condurrà in un viaggio esperienziale, alla scoperta del piacere del cioccolato e dei suoi antichi segreti. Guidati dalla sua profonda conoscenza della materia, dalla sua creatività e dalle sue doti narrative, ci immergeremo in quella particolare forma di amore per la vita che si chiama attenzione, scoprendo che anche una pralina di cioccolato può diventare uno strumento per diventare più consapevoli. Per dirla che con parole sue: "il lusso è nascosto negli attimi".

INFO UTILI Piazzetta Orme. Con Walter Tomio. Evento stanziale, camminata di pochi minuti per raggiungere l'arena. La degustazione è a numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

WALTER TOMIO. Chocolate designer - progetta cioccolato per molti brand sia italiani che internazionali. Narratore e formatore professionale da oltre trent'anni, è stato più volte ospite di trasmissioni televisive e di eventi di portata nazionale. Nel 2023 Il Sole 24 Ore l'ha invitato al Festival dell'Economia per raccontare la sua storia imprenditoriale e il Festival Relazionesimo gli ha dedicato un evento dal titolo "Le geometrie degli attimi" all'interno della Basilica Palladiana di Vicenza. È il creatore e la guida del brand Exquisita, azienda trentina che opera nel luxury food, nota per le sue praline di cioccolato capaci di narrare storie tramite i loro ingredienti.





Ven 6.9 - 21:00

IL FUOCO E LA MUSICA

DAVIDE LOCATELLI IN CONCERTO

Il pianista dei record Davide Locatelli in un concerto pop al pianoforte. Compositore e interprete, Davide Locatelli scardina le logiche della musica classica per esprimere la sua creatività attraverso gli 88 tasti del pianoforte, rivisitando pezzi pop dal successo mondiale, avvolti nella notte e la luce del fuoco.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Davide Locatelli e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 100 mt circa, lunghezza 2 km (andata e ritorno), durata 2 ore circa. Su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

Davide Locatelli. Compositore e interprete scardina le logiche della musica classica per esprimere la sua creatività attraverso gli 88 tasti del pianoforte, rivisitando pezzi pop dal successo mondiale. La reinterpretazione di grandi classici moderni (tra cui per esempio un album *La vie en...Rocke* la celebre cover di Pirati dei Caraibi, che vanta oltre 1 milione di views) lo portano al successo anche presso il grande pubblico. A 21 anni è in tournée negli Stati Uniti d'America dove conquista palchi come quello del Blue Note e del Don't Tell Mamas di New York, suona inoltre per il concerto evento di chiusura del The Floating Pears. Nel 2015 David è stato ospite a "Tu si che que vales" Italia. Nel 2020 Davide inizia una collaborazione con Dolce & Gabbana.

Davide inizia a suonare il pianoforte in vari eventi in giro per l'Europa. Davide sviluppa quindi dei pezzi composti da lui stesso per due pubblicità "Alta Moda" per uomini e donne.

Il 29 Giugno 2023, entra a far parte del GUINNESS WORLD RECORD per la performance artistica alla più alta altitudine (nella Regione Indiana del Ladakh, a 5834 metri di altezza).

A Marzo 2024, in diretta su Canale5 alla trasmissione LO SHOW DEI RECORD condotto da Gerri Scotti, Locatelli suona le note al contrario ed è GUINNESS WORLD RECORDS!

sabato 7 settembre



Sab 7.9 - 8:30

L'arte del respiro: gestire la mente controllando il respiro

Nella filosofia dello yoga il respiro è il principale mezzo di scambio tra l'ambiente e noi stessi. Imparando a modificare il nostro respiro possiamo modificare il nostro stato d'animo emotivo e diminuire il livello di stress e tensione. Quando la mente è calma, il respiro è calmo e quando il respiro è costante la mente è stabile.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Lorenza Sonn "quiete yoga e natura". Difficoltà Facile, dislivello 50 mt, lunghezza: breve camminata per raggiungere l'area meditazione, durata 2 ore circa.

A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

LORENZA SONN. Hatha Yoga teacher "yogatrasformativo", Yin yoga teacher, Esperta bagno di foresta CSEN

Sab 7.9 - 9:00



Essere Bosco

Il sentiero dei 12 sensi

Essere Bosco racconta di piante, alberi, spiriti dei boschi, rispetto ed amore per la natura, sensi ed emozioni. Lo fa attraverso racconti, parole poetiche, musica live, riprese ed amplificazione dei suoni riprodotti dagli elementi naturali circostanti, movimenti rituali e partecipazione attiva del pubblico. Il tutto attraverso 12 tappe simboliche che rappresentano i 12 sensi dell'uomo secondo la teoria olistica. Dall'incontro tra Miscele d'aria Factory e Stefano Delugan, al Parco del Respiro, è nato un evento esperienziale, immersivo e sensoriale in cui gli elementi narrativi e divulgativi di Delugan si fondono e si confondono plasticamente con quelli musicali, sonori, performativi, drammaturgici ed artistici propri di Miscele d'Aria Factory.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Miscele d'aria Factory, Stefano Delugan e accompagnatore di media montagna. Difficoltà Facile, dislivello 150 mt, lunghezza 5 km circa, durata 2 ore circa.

A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

MISCELE D'ARIA FACTORY. Nasce in Trentino dall'incontro tra l'artista, lighting show designer e performer Mariano De Tassis ed il musicista compositore e sound designer Carlo Casillo.

STEFANO DELUGAN. Istruttore e Formatore di Forest Bathing e di Trekking CSEN, agroecologo, specializzato sulle dinamiche di connessione tra uomo e natura.

Sab 7.9 - 10:00

Sentiero con Cappuccetto Rosso

Il trekking teatrale è un percorso immersivo nella fiaba di Cappuccetto Rosso; una camminata in natura per alimentare il coraggio, l'amicizia e lo spirito



di avventura stando attenti a non perdersi e a raggiungere la tanto desiderata casa della nonna. I piccoli partecipanti seguiranno le peripezie di Cappuccetto Rosso diventando suoi compagni di cammino alla scoperta delle creature grandi e piccole che abitano il bosco, dei suoi rumori e delle sue meraviglie in un'atmosfera avvincente grazie ad animazione, teatro e racconto. Un'esperienza avventurosa dedicata a tutti i bambini a cui piace camminare, a quelli che amano la natura e la loro nonna e anche a quelli che, nonostante tutto, dicono di non aver mai avuto paura del lupo..."

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Compagnia "I Teatri soffiati" e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 2 km, durata 2 ore circa.

A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

LA COMPAGNIA CULTURALE "I TEATRI SOFFIATI" nasce ufficialmente come Associazione Culturale nel 1998 a Trento. L'attività e la storia del gruppo si concentra nella produzione di spettacoli dal vivo, laboratori di formazione al teatro, organizzazione di eventi e rassegne.

Sab 7.9 - 11:15

Le porte sul bosco:

Il sentiero della consapevolezza

Percorso naturalistico sui cambiamenti del clima con l'apporto scientifico del climatologo Luca Mercalli. I contenuti permettono di immergersi nel percorso naturalistico. Un'esperienza per grandi e piccini. Paganella, località Meriz. Con impianti di risalita. Pranzo al rifugio, al ritorno piantumazione di un albero per il futuro.

INFO UTILI Punto di partenza: Biglietteria Santel. Risalita con impianti a fune. Con Alessandro Marsilli accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 4,5 km (andata), durata 4 ore circa, tempo del pranzo compreso. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

NOTE è prevista sosta pranzo al Rifugio Dosson (a pagamento) per poi ritornare e terminare l'attività e scendere a Fai con l'impianto

Sab 7.9 - 14:00

Il sentiero delle resine e il loro potere terapeutico

Le resine, grazie ai loro componenti terpenici, presentano svariate proprietà terapeutiche; proveremo a estrarre la trementina di larice, una delle essenze più pregiate, è nota fin dagli antichi tempi per le sue virtù curative. Tra le indicazioni più comuni: l'effetto balsamico, emolliente, antisettico e cicatrizzante.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Ivo Mottes accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 2 km (andata e ritorno), durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

Sab 7.9 - 14:30

Petrabox: costruire un muro a secco

Laboratorio per bambini (+6 anni) per costruire muretti a secco con la "petrabox", un kit pronto all'uso che richiama nel nome la città di Petra in Giordania, scavata nella roccia. La cassetta è stata progettata da Massimo Stoffella per essere facile da trasportare e utile alla didattica. Parleremo di come l'Arte della Costruzione in pietra a secco", patrimonio Unesco siano un'opera dell'uomo ben tollerata anche per gli animali e la vegetazione, i muretti a secco ospitano infatti una bellissima biodiversità che guarderemo sul sentiero che ci condurrà al luogo del laboratorio.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Ass. Sassi e non solo e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 4 km (andata e ritorno), durata circa 2,5 ore compreso il laboratorio. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

SASSI E NON SOLO APS. Associazione senza scopo di lucro, promuove l'Arte della Pietra a Secco e il paesaggio terrazzato in tutti i suoi aspetti.

Sab 7.9 - 16:30

Sentiero dell'amicizia:

"L'aviatore"

Un aviatore e un bambino si incontrano nel Sahara, dove l'uomo è atterrato col suo aereo in avaria. Tra loro nasce una grande amicizia, che spingerà l'aviatore a chiedere al giovane amico come sia arrivato laggiù. Il bambino misterioso è in realtà il Piccolo Principe. Dopo aver narrato il suo viaggio attraverso pianeti stravaganti dove ha incontrato personaggi bizzarri, il Piccolo Principe scomparirà nello stesso modo in cui è apparso. Un lavoro che si svolge attraverso diverse tecniche teatrali, dal teatro di figura a quello di narrazione, per un risultato di dolcissima poesia.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Compagnia "Collettivo Clochart" e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 3 km (andata e ritorno), durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Scuola elementare

COLLETTIVO CLOCHART è un contenitore di produzioni e corsi di teatro, danza e teatrodanza rivolti. Realizza percorsi inclusivi per i diversamente abili.

Sab 7.9 - 17:30

"In the mood for love"

Sentiero al tramonto tra note d'amore

Forse si può pensare che sia scontato dedicare una selezione al tema amoroso, ma ci piace ricordare con le parole del poeta irlandese William Butler Yeats, che: "Non vi è tema che al pari dell'amore possa far sembrare il resto del mondo un piccolo stagno". "Le fil rouge" è un progetto musicale che vuole esplorare in modo originale il mondo di confine tra la canzone popolare e d'autore e la musica da camera "colta"; un territorio dove far incontrare geografia, musica e affetti,

tracciando nuove corrispondenze e paesaggi interiori. Tutto questo nella meraviglia di un prato circondato da alberi e montagne che aspettano di accogliere gli ultimi raggi di sole.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con quintetto "Le fil rouge", in collaborazione con la Filarmonica di Trento e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 3 km (andata e ritorno), durata circa 2,5 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Sala Civica

LE FIL ROUGE. Formato da Laura Capretti, mezzosoprano; Edoardo Momo, pianoforte; Francesco Parodi, percussioni; Lucia Sacerdoni, violoncello e Tommaso Santini, violino.

Sab 7.9 - 18:00

APRE PIAZZETTA ORME CON CUCINA, PANINI E DOLCI

Sab 7.9 - 18:30

Aperitivo con l'autore...

Andrea Polo

"Storie di padri storie di figli"

Riavvolgendo il nastro dei ricordi, in questo romanzo generazionale Andrea fa scoprire ai suoi figli, Marco e Giovanni, le radici di un'avvincente storia di famiglia. Un viaggio ricco di emozioni attraverso un secolo di paternità. Cosimo è diventato padre nel 1910. Andrea, suo nipote, nel 2010, esattamente cent'anni dopo. Cresciuto tra i pascoli, Cosimo ha imparato a leggere e scrivere in prigione, durante la guerra. Tornato in libertà, ha fatto studiare tutti i suoi undici figli perché diventassero «migliori di lui». Andrea è nato quasi a sorpresa, otto anni dopo i suoi fratelli. Ha girato il mondo e fatto della scrittura e delle parole il proprio mestiere. Anche se i suoi genitori, e i suoi figli, non hanno mai ben capito quale fosse. In queste pagine, tutto si svela. Paesi Edizioni, 2024

INFO UTILI Evento stanziale in Piazzetta Orme. Durata circa 1 ora. Non serve prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Sala Consigliare comune

ANDREA POLO. Cagliari di nascita, milanese di adozione e per vocazione, sono uno dei primi italiani laureati in comunicazione e lavoro nel mondo del web dal 1998. Nel corso del tempo ho diretto gli uffici stampa e comunicazione di alcune delle più importanti aziende internet del nostro Paese ma, soprattutto, dal 2006 sono un papà. Nel 2012, quasi per scherzo, ho cominciato a raccontare su Internet alcuni episodi del mio essere padre di Marco e Giovanni ma anche, attraverso gli occhi dei miei figli, a fare riflessioni ad alta voce su quello che li circonda. Questa cosa è piaciuta a me, ma anche ad altri e, da allora, non ho mai messo di scrivere. Innamorato di Fai della Paganella, è il nostro rifugio di famiglia.

Sab 7.9 - 21:00

RON IN CONCERTO

"Al Centro esatto della Musica"

"Al Centro esatto della Musica", non poteva esserci titolo più appropriato per il concerto acustico di Ron, uno dei più importanti cantautori italiani, capace di scrivere canzoni che sono entrate nell'immaginario della gente, in alcuni casi veri capolavori per sé e per alcuni suoi illustri colleghi. **Andando fino al centro della musica**, in un viaggio nel tempo alla ricerca dell'essenza propria del concerto: le canzoni - tra musica e parole - così come sono state concepite, pensate, ancora prima che il pubblico cominciasse ad amarle. A volte con arrangiamenti inediti, che le rendono uniche per il pubblico che le ascolterà dal vivo.

Un concerto intimo, essenziale, dove Ron e le sue canzoni sono assoluti e veri protagonisti sul palco, in oltre un'ora e mezza di spettacolo: **"Una Città per cantare", "Le foglie e il vento", "Il gigante e la bambina", "Chissà se lo sai", "Cosa sarà", "Sono un figlio", "Joe Temerario", "Vorrei incontrarti tra 100 anni", sono alcuni dei titoli di una scaletta che riserverà anche omaggi a Lucio Dalla e Luigi Tenco, proprio quest'anno che Ron ha ricevuto il prestigioso e ambito "Premio Tenco alla Carriera".**

"Quando la musica è dentro un pensiero libero, sincero, che va senza sosta, senza inutili orpelli e velleità, arriva dritta al cuore di tutta la gente", così il cantautore ama definire la versione acustica del suo tour.

Sul palco, con Ron (chitarra e piano) suonano Giuseppe Tassoni (piano e tastiere), Roberto Di Virgilio (chitarre) e Stefania Tasca (voce e percussioni).

INFO UTILI Paganella Fun Park in centro a Fai della Paganella. Durata circa 2 ore. **Concerto gratuito con prenotazione obbligatoria.**

POSTI A SEDERE SUL PRATO consigliamo di portarsi una stuoia, mantella in caso di pioggia.

PARCHEGGI in paese i posti sono limitati, consigliamo di parcheggiare in zona Santel (impianti di risalita) passeggiata di 15 minuti per raggiungere il paese.

In alternativa navette per il centro e per il rientro, orari:

Santel - Fai: 20:00 - 20:30 - 21:00

Fai - Santel: 22:00 - 22:30 - 23:00 - 23:30

IN CASO DI MALTEMPO il concerto si terrà in tutte le condizioni meteo. La prenotazione garantisce aggiornamenti su eventuali variazioni di programma.

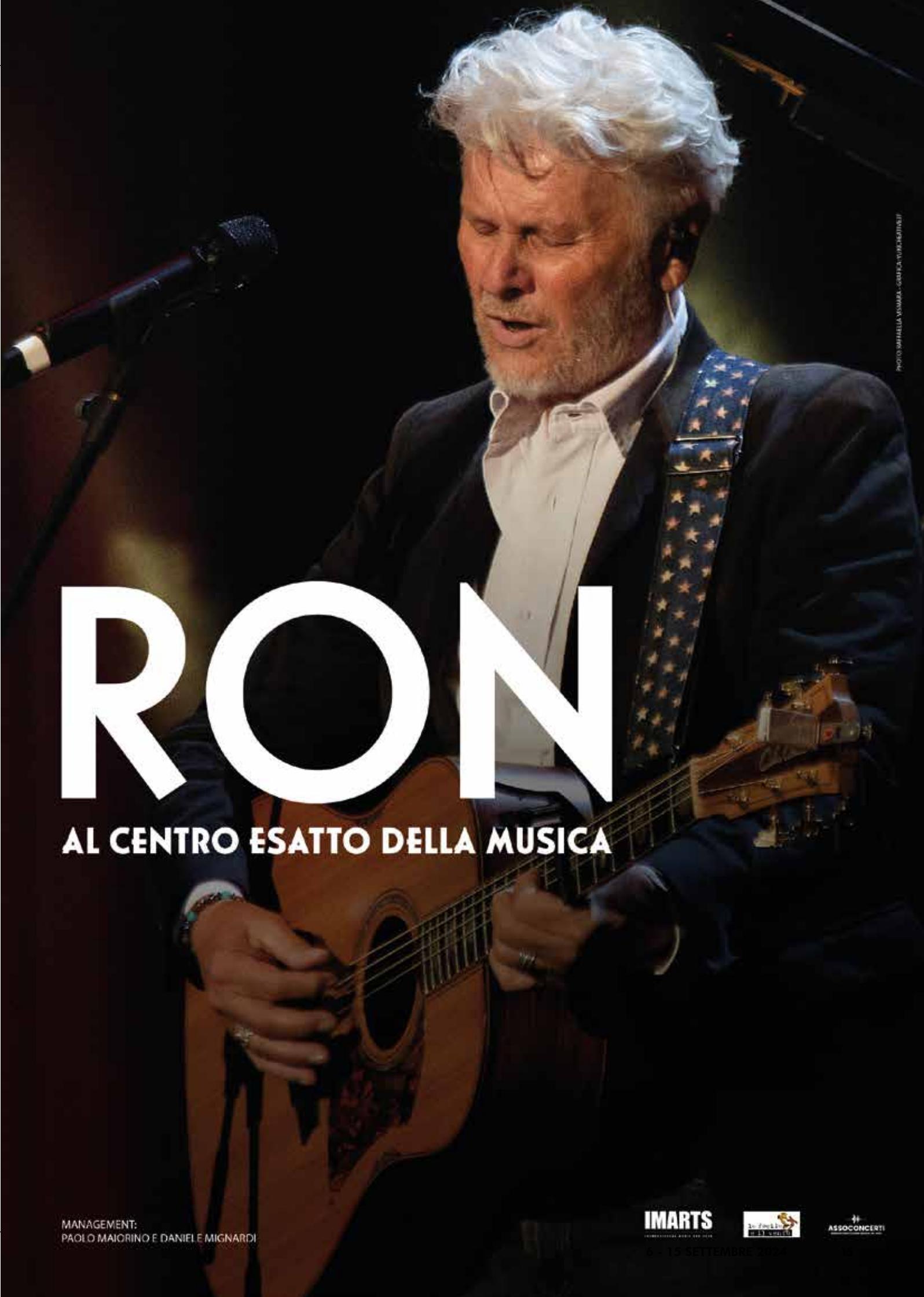


PHOTO: SARAH/ELLA VASSARÀ - GUSTAV/TUTTOESTRATTE.IT

RON

AL CENTRO ESATTO DELLA MUSICA

MANAGEMENT:
PAOLO MAIORINO E DANIELE MIGNARDI

IMARTS
INTERNATIONAL ARTIST MANAGEMENT

**100 Years of
1914-2014**

ASSOCONCERTI

15-19 SETTEMBRE 2014



domenica 8 settembre

Dom 8,9 - 6:00

Sentiero dell'alba in Paganella

All'alba ci rechiamo in Paganella al "Pilon de la Cornela", l'ultimo pilone ancora in piedi del secondo tronco della storica funivia Zambana Vecchia-Fai-Dosso Larici.

Qui al cospetto di una vista meravigliosa, il concerto di Handpan con Riccardo Rea che accompagnerà il levar del sole regalandoci un'esperienza musicale insolita quanto avvolgente. Saremo seduti a terra, portare un coperta.

Segue piccola colazione.

INFO UTILI Punto di partenza: Chiesetta Santa Libera Santel. Con Riccardo Rea e accompagnatore di media montagna. Difficoltà media, dislivello 150 mt circa, lunghezza 2 km (andata), durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

RICCARDO REA. Musicista trentino, percussionista, artista e suonatore di Handpan dal 2012, appassionato di strumenti musicali etnici, che colleziona e utilizza nelle sue produzioni. segue progetti musicali che attraversano mondi sonori senza tempo ispirati a diverse culture del pianeta.

Dom 8,9 - 9:00

Dimensione benessere al Parco del Respiro

Con Sara Compagni "Sara.postura.da.paura" e Massimiliano Corrà istruttore di Forest Bathing, faremo un'uscita al Parco del Respiro volta a migliorare la mobilità articolare, la vascolarizzazione, la resistenza cardio respiratoria e la connessione mente-corpo. Il ritmo lento e l'ingresso progressivo verso posizioni e movimenti più complessi rende la lezione adatta a tutti coloro che vogliono sperimentare il movimento in un chiave delicata e funzionale.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Sara Compagni "Sara.postura.da.paura" e Massimiliano Corrà. Difficoltà facile, dislivello 100 mt circa, lunghezza 3 km (andata e ritorno), durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

SARA COMPAGNI. Laureata in scienze motorie e diplomata in massoterapia si specializza in posturologia, tecniche posturo-metriche e terapia manuale. Nel 2018 apre la pagina IG Postura da Paura nella quale si impegna a raccontare che la postura non riguarda banalmente i movimenti che compiamo ogni giorno, ma rispecchia lo stato di salute psico-fisica globale spiegando il movimento come possibilità alla portata di tutti. Da qui la sua frase cardine "non esistono movimenti sbagliati, esiste solo un corpo non ancora pronto ad eseguire quei gesti".





Dom 8.9 - 10:30

Sentiero della Patata

Teatrekking a tappe dedicato alla patata.

Fai della Paganella è da sempre produttore di patate. Tutti coltivano le patate, di molte varietà: bianche, gialle, rosse, viola... per uso personale o per la vendita. Tutti mangiamo patate in mille modi! La patata è davvero la Regina dell'economia agricola di montagna e la regina della tavola. Ha una storia lunga e tortuosa, è venuta da lontano: dall'America, in principio non compresa, definita addirittura "alimento del Demonio", nei secoli ha salvato dalla fame milioni di persone. "Il sentiero della patata" è un percorso divertente, per scoprirla, conoscerla, raccoglierla.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Compagnia "I Teatri Soffiati" e Stefano Delugan. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 4 km (andata e ritorno), durata 3 ore circa.

A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

al termine del Sentiero della Patata

Pic Nic nel prato

A Fai della Paganella, nei ricordi dei bambini c'è il pic nic che si faceva il giorno della festa degli alberi: il pane, l'affettato, il formaggio, una mela, un pezzo di dolce. Un po' di musica con la fisarmonica e le risate dello stare tutti insieme seduti su

una coperta a raccontarsi storie.

Questo è quello che proponiamo, un semplice pic nic, un po' di musica, l'allegria, una bottiglia di vino.

INFO UTILI Per chi NON partecipa al Sentiero della Patata: punto di partenza: Piazzetta Orme alle 11.30. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 4 km (andata e ritorno). A numero chiuso su prenotazione, a pagamento.

NOTE Per poter preparare correttamente i cestini, indicare allegrie o intolleranze.

POSTI A SEDERE SUL PRATO portare una stuoia o una coperta.

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

LA COMPAGNIA CULTURALE "I TEATRI SOFFIATI" nasce ufficialmente come Associazione Culturale nel 1998 a Trento. L'attività e la storia del gruppo si concentra nella produzione di spettacoli dal vivo, laboratori di formazione al teatro, organizzazione di eventi e rassegne.

STEFANO DELUGAN. Istruttore e Formatore di Forest Bathing e di Trekking CSEN, agroecologo, specializzato sulle dinamiche di connessione tra uomo e natura.



Dom 8.9 - 17:00

Forest Sound walking

Una passeggiata nella faggeta del Parco del Respiro con le guide del parco, in un modo diverso.

Con le cuffie wifi, sarete immersi in una traccia musicale selezionata per sviluppare un'immersione guidata dai suoni.

Un'immersione in foresta dedicata ai sensi: l'udito sarà impegnato nella creazione dell'atmosfera, la vista, l'olfatto e il tatto creano la scenografia. Il gusto e il senso tattile renderanno unica l'esperienza, diversa per ognuno, una performance di gruppo, la guida potrà intervenire in alcuni momenti della passeggiata.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con le guide del Parco del Respiro. Difficoltà Facile, dislivello 50 mt, lunghezza breve camminata per raggiungere l'area meditazione, durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

Dom 8.9 - 15:00

Etica, estetica e sostenibilità dei muri campestri in pietra a secco

Molteplici, sorprendenti valori etnografici, estetico-paesaggistici, ambientali, naturalistici, ecologici e anche economici possono essere attribuiti ai muri campestri in pietra a secco: funzioni preziose che devono stimolare la conservazione e la piena valorizzazione di queste strutture, la cui ancestrale arte costruttiva è stata inserita dall'UNESCO tra i beni immateriali del Patrimonio Mondiale dell'Umanità.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Antonio Sarzo. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 4 km (andata e ritorno), durata 2,5 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

ANTONIO SARZO. Naturalista, geografo, insegnante e scrittore, è autore di articoli, pubblicazioni scientifiche e manuali riguardanti la didattica della geografia, l'ecologia del paesaggio, la fitogeografia e la fitoalimurgia, oltre che di opere di narrativa e documentari. È collaboratore della sezione botanica del Museo Civico di Rovereto e socio fondatore della Scuola Trentina della Pietra a Secco e dell'Associazione Sassi e Non Solo.



lunedì 9 settembre

Lun 9.9 - 10:00

Impara il benessere

Faremo insieme una lezione di bodyflow volta a migliorare la mobilità articolare, la vascolarizzazione, la resistenza cardio respiratoria e la connessione mente-corpo. Il ritmo lento e l'ingresso progressivo verso posizioni e movimenti più complessi rende la lezione adatta a tutti coloro che vogliono sperimentare il movimento in un chiave delicata e funzionale.

INFO UTILI Punto di ritrovo giardino oratorio, attività stanziale. Con Sara Compagni "Sara.postura.da.paura". Durata 1 ora circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

SARA COMPAGNI. Chinesiologa esperta in exercise medicine. Fonda postura.paura.com un sito attraverso il quale è possibile usufruire di lezioni di fitness e di fitness medicale online è inoltre titolare di Fem Studio, poliambulatorio sito a Milano in cui ci si occupa di salute femminile a partire dallo stile di vita, agendo ad esempio su allenamento, fisioterapia e nutrizione.

Lun 9.9 - 14:30



A piedi nudi

Il radicamento come stato naturale

Andrea Bianchi conduce workshop di camminata scalza un po' ovunque, dalle Dolomiti alle Azzorre, ed è il punto di riferimento del barefoot hiking (escursionismo a piedi nudi) in Italia. Fondatore della prima scuola italiana di barefoot hiking, «Il silenzio dei passi», e del Metodo HOT mind per il benessere in natura, propone il cammino a piedi nudi come una pratica di benessere psicofisico accessibile a tutti, per riconnettersi alle energie della Terra ma anche per imparare a diventare interiormente leggeri e silenziosi.

INFO UTILI Punto di ritrovo Arena delle stelle, attività stanziale. Con Andrea Bianchi. Durata 1 ora circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

ANDREA BIANCHI. Nel 2017 ha fondato «Il silenzio dei passi», la prima scuola italiana di barefoot hiking, che propone il cammino a piedi nudi come una pratica di benessere psicofisico accessibile a tutti. Studioso e praticante di yoga, quando indossa le scarpe è ingegnere e consulente di comunicazione, giornalista, fondatore ed editore del magazine online MountainBlog, sul mondo della montagna e degli sport outdoor.



Lun 9.9 - 15:30

Selva e Fagus:

I fantastici abitanti del Parco del Respiro

Vivere il bosco in modo leggero e simpatico grazie a dei curiosi racconti narrati tramite delle cuffie wireless. Un'esperienza per famiglie (ideale con bambini fino a 10 anni) tra gli incantevoli alberi del Parco del Respiro e i suoi magici abitanti. Sperimentaremo infine anche la piacevole sensazione della camminata a piedi scalzi sul percorso creato con elementi naturali: legno, pigne, sassi e cortecce.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con le guide del Parco del Respiro. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 2km (andata e ritorno), durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Annullata

Lun 9.9 - 16:30

Risveglio a piedi nudi

Uscita al Parco del Respiro con esperienza di cammino a piedi nudi in natura con Andrea Bianchi: dal 2020 con la Academy "Il silenzio dei passi" propone workshop e corsi di formazione sul Metodo HOT mind da lui sviluppato: un approccio consapevole con gli elementi della Natura - e al freddo in particolare - che permette di sviluppare il calore interiore e di raggiungere il benessere psicofisico in tutte le stagioni dell'anno.

INFO UTILI Punto di partenza: Arena delle Stelle. Con le guide del Parco del Respiro e Andrea Bianchi. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 2km (andata e ritorno), durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

NOTE Questa attività è consecutiva all'attività delle 14:30



martedì 10 settembre



Mar 10.9 - 10:00

Nordic Forest Walking

Per imparare la tecnica di utilizzo dei bastoncini per camminare in montagna, una tecnica funzionale che da un sacco di benefici psico fisici: il miglioramento della postura e dell'equilibrio, la tonificazione di quasi tutti i muscoli del corpo (80%), il miglioramento cardio circolatorio, è anti stress!

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Italo Trentin Istruttore Nordic Walking e Guida al benessere forestale CSEN. Difficoltà Facile, dislivello 50 mt, lunghezza 3 km circa, durata 2,5 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullata

ITALO TRENTIN. Istruttore Nordic Walking e Guida al benessere forestale CSEN.



Mar 10.9 - 14:30

Alimenti-AMO il BEN-essere!

Come il cibo influenza il nostro benessere e quello dell'ambiente. Un'escursione itinerante nei silenziosi boschi con momenti di facili spiegazioni nutrizionali intervallate dalla pratica della Mindfull Eating, per scoprire cosa e come mangiare, in modo da alimentarsi in modo naturale ed equilibrato e migliorare il proprio benessere.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Dr. Marco Bo, operatore olistico specializzato in alimentazione naturale, guida e formatore CSEN di Forest Bathing. Difficoltà Facile, dislivello 150 mt, lunghezza 5 km circa, durata 3 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

MARCO BO. Marco Bo si occupa da più di 20 anni di aiutare le persone a migliorare il proprio benessere attraverso il contatto lento con la natura.

In particolare dal 2000 è diventato Operatore Olistico specializzato in Alimentazione Naturale per fornire linee guida e principi base su come nutrirsi in modo sano ed equilibrato. Nel 2005 ha fondato la scuola di alimentazione naturale Cucinanatura.it per divulgare l'importanza di una equilibrata alimentazione per ristabilire e mantenere una condizione di benessere psico-fisico. Guida e formatore CSEN di Forest Bathing.



Mar 10.9 - 16:30

Trekking al Parco del Respiro

Insieme a un accompagnatore di media montagna si andrà in esplorazione del Parco del Respiro raccontando le sue peculiarità e soffermandosi nei punti di maggiore importanza. Diverse sono le pratiche che si possono fare al suo interno, la più diffusa è il forest bathing. I benefici che si ricevono, grazie anche alla respirazione delle sostanze volatili emesse dalle piante, sono diversi: si rinforza il sistema immunitario, si regola la pressione arteriosa e si allevia lo stress.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con le guide del Parco del Respiro e Soul Silk. Difficoltà Facile, dislivello 150 mt, lunghezza 3 km circa, durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Annullata





Mar 10.9 - 21:00

Incontro e Musica con Cristiano Godano leader dei Marlene Kuntz

Musica e parole tra arte e sostenibilità, Cristiano si accompagnerà con la chitarra e riproporrà alcuni pezzi del repertorio dei Marlene Kuntz.

Cristiano Godano è cantante, chitarrista, autore, attore e scrittore. Ha fondato i Marlene Kuntz, band di cui è frontman, nonché autore di tutti i testi. Nel 2008 ha esordito come scrittore, con i sei racconti de "I vivi" (Rizzoli), dai quali ha tratto un reading che ha portato in tour in tutta Italia. Nel 2009 ha debuttato come attore nel film di Davide Ferrario "Tutta colpa di Giuda", di cui è anche autore, con i Marlene Kuntz, della colonna sonora, candidata al David di Donatello 2010. Ha pubblicato il racconto biografico in prima persona "Nuotando nell'aria. Dietro 35 canzoni dei Marlene Kuntz" (La nave di Teseo, 2019). Docente all'Università Cattolica di Milano, tiene lezioni e workshop in ambito musicale e poetico. Nel 2020 ha pubblicato il suo primo album da solista "Mi ero perso il cuore". A fine 2022 è uscito "Karma Clima", undicesimo album dei Marlene Kuntz, in cui sono presenti i temi sempre più urgenti della cura del pianeta e della lotta al cambiamento climatico.

INFO UTILI Palco Piazzetta Orme, evento stanziale. Con Cristiano Godano. Durata 1,5 ore circa. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

mercoledì 11 settembre



Mer 11.9 - 10:00

Yin Yoga e rilascio miofasciale benessere del corpo e della mente

Al Parco del Respiro, una pratica lenta, profonda, calma, dove lavoriamo con i tessuti profondi; grazie all'utilizzo di semplici palline da tennis, si facilita lo scioglimento di tensioni attraverso la pressione passiva su punti specifici.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Lorenza Sonn "quiete yoga e natura". Difficoltà Facile, dislivello 50 mt, lunghezza breve camminata per raggiungere l'area meditazione, durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

LORENZA SONN. Hatha Yoga teacher "yogatrasformativo", Yin yoga teacher, Esperta bagno di foresta CSEN, Spa manager



Mer 11.9 - 14:30



L'incontro fra Giappone e medicina tradizionale attraverso lo Shinrin Yoku

Una camminata consapevole con approfondimenti: incontro fra Luigi Gatti, esperto di cultura nipponica che incontra Leonardo Paoluzzi, esperto di medicina tradizionale cinese per trarre spunti sui benefici della permanenza nei boschi attraverso lo Shinrin Yoku.

Si parlerà di come l'immersione forestale possa essere concepita come percorso di armonizzazione dei 5 elementi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, i 5 elementi della tradizione filosofica e medica orientale, interagiscono in un equilibrio dinamico, riflettendo l'interconnessione tra microcosmo (il mondo interiore dell'individuo) e il macrocosmo (l'universo esterno).

Lo Shinrin yoku verrà osservato nella sua dimensione originaria: tentativo di vivere in equilibrio con se stessi e con il mondo naturale, riconoscendo l'influenza reciproca e il ciclo continuo di trasformazione e rinascita.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Dr. Leonardo Paoluzzi, Dr Luigi Gatti e Massimiliano Corrà guida del Parco del Respiro. Difficoltà Facile, dislivello 150 mt, lunghezza 5 km circa, durata 3 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

LUIGI GATTI. Bergamasco, dopo una vita lavorativa passata tra Italia, Spagna e Giappone, ha iniziato a insegnare lingua e cultura giapponese nella sua città. Appassionato di viaggi a piedi ha percorso le Vie per Santiago nelle varianti francese, primitivo, portoghese e della Costa, e il Cammino di Shikoku. La visione della natura attraverso lo shintoismo giapponese, l'esperienza dell'armonia attraverso il simbolismo degli alberi e la foresta in chiave orientale.

DR. LEONARDO PAOLUZZI. Medico chirurgo, agopuntore, fitoterapeuta, esperto di medicina cinese. Medico laureato in medicina e chirurgia presso l'Università degli Studi di Perugia nel 1974, si è dedicato sin dal 1976 allo studio e all'applicazione dell'agopuntura ed è autore di numerosi libri sulla materia.

Ha integrato le sue conoscenze con l'acquisizione dei fondamenti della fitoterapia classica e insieme ad altri colleghi ha fondato la SIROE, Società Italiana di Ricerca sugli Oli Essenziali. Dirige due testate mediche: TMA Tecniche Mediche Associate e Cibus. È direttore scientifico dell'Istituto Superiore di Ricerca in Medicina Tradizionale e Antropologia.



Serata di approfondimento

Mer 11.9 - 20:45

La cura del bosco

Il Parco del Respiro ha ricevuto lo scorso anno la certificazione PEFC per l' idoneità al benessere forestale. Quali sono le relazioni tra il benessere generato da un'attenta frequentazione del bosco, la responsabilità e la capacità di "curare il bosco"? L'esplorazione del rapporto tra il piano ambientale, sociale, storico, economico e culturale fa emergere l'importanza di un approccio al bosco capace di cogliere la complessità e saper integrare istanze e funzioni diverse. "Il bosco che cura" è quindi connesso in modo inseparabile alla "cura del bosco" e alla sua potenziale relazione con il benessere bio-psico-sociale.

Introduzione, corrispondenze riflessive "Il bosco che cura/la cura del bosco"

LUCIA PERLOT, Presidente Consorzio Fai Vacanze
GIANLUCA CEPOLLARO, TSM-ADM Accademia della Montagna

TAVOLA ROTONDA "LA CURA DEL BOSCO"

Intervengono

ANNIBALE SALSA antropologo ed esperto conoscitore delle Alpi

MARCO ALBINO FERRARI Scrittore e saggista

MARIO CERRATO Storico-forestale già dirigente del Servizio Bacini Montani della Provincia Autonoma di Trento

Modera

MONICA MALFATTI | giornalista e scrittrice

INFO UTILI Pala Fai, durata 1,5 ore circa.
A numero chiuso su prenotazione



giovedì 12 settembre



Gio 12.9 - 10:00

Orienteering metaforico

Orientarsi nella natura e raggiungere diversi punti, per scelta o per seguire un percorso predeterminato; osservare ed utilizzare come punti di riferimento alberi, sassi e altri elementi naturali; creare un proprio itinerario personale per il raggiungimento della meta.

Una metodologia che unisce le caratteristiche tecniche dell'Orienteering sportivo con i principi del Clean Space nel modellamento simbolico, tecnica di crescita personale outdoor: osservare e sentire da diversi punti di vista il problema o l'obiettivo da raggiungere, perchè anche lo spazio è altamente simbolico.

"L'orienteering racchiude profonde metafore di vita, che ci fanno capire quanto sia importante la scelta di un percorso, oppure una decisione affrettata.

Saper orientarsi è importante, perdersi lo è ancor di più. Perdersi per capire dove si è sbagliato, e uscire dal bosco con la consapevolezza di avere ancora tante cose da imparare, per saper prendere una nuova direzione."

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Antonella Arnese di Scuola Passi che Trasformano. Difficoltà Facile, dislivello 150 mt, lunghezza 5 km circa, durata 3 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

ANTONELLA ARNESE. Scuola Passi che Trasformano per diventare Nature Life Coach in natura e in Cammino. Counselor in PNL, Master in Ipnosi bioetica terapeutica, Maestro Nordic Walking, facilitatore Deep Mindfulness. Direttore di Coro, docente di direzione di Coro presso Conservatorio.



Gio 12.9 - 14:30

Come il bosco aiuta a migliorare la relazione nei bambini

Con Maurizia Scaletti, scrittrice, pedagogista, Mum Coach, insegnante di yoga per bambini e ragazzi, formatrice in Scienza del Sè® e nel metodo di comunicazione non violenta The 5 Chairs®, formatrice aziendale in tema di comunicazione e benessere da oltre 20 anni oltre che istruttore di Forest Bathing e facilitatrice di percorsi in natura. La sua missione è sostenere i genitori nel costruire famiglie felici, attraverso percorsi evolutivi che portano equilibrio e serenità insieme a Massimiliano Corrà, istruttore e formatore di Forest Bathing e Costellatore Familiare, affronteremo il tema di come, attraverso la Natura ogni esperienza fatta con i bambini possa essere unica, in un ambiente eletto al benessere e alla trasformazione.

INFO UTILI Punto di ritrovo Arena delle stelle, attività stanziale. Con la pedagogista Maurizia Scaletti e la guida del Parco del Respiro Massimiliano Corrà. Durata 1,5 ora circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

NOTE Attività formativa per chi si relaziona con i bambini





Gio 12.9 - 16:30

Uscita al Parco del Respiro

Il benessere familiare

Alla scoperta della magia del bosco come casa primordiale: Forest Bathing per famiglie con bambini al Parco del Respiro. Immersione in Natura per sperimentare un diverso benessere familiare. La famiglia è condotta nella scoperta di ciò che c'è di magico nel bosco e di ciò che il bosco dona.

INFO UTILI Punto di partenza: Arena delle Stelle. Con Maurizia Scaletti e Massimiliano Corrà. Difficoltà facile, dislivello 100 mt circa, lunghezza 3 km, durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

NOTE Questa attività è consecutiva a quella delle 14:30

MAURIZIA SCALETTI. scrittrice, pedagoga, Mum Coach, insegnante di yoga per bambini e ragazzi, formatrice in Scienza del Sè® e nel metodo di comunicazione non violenta The 5 Chairs®, formatrice aziendale in tema di comunicazione e benessere da oltre 20 anni oltre che istruttore di Forest Bathing CSEN e facilitatrice di percorsi in natura. La sua missione è sostenere i genitori nel costruire famiglie felici, attraverso percorsi evolutivi che portano equilibrio e serenità.

MASSIMILIANO CORRÀ. Facilitatore e coach attraverso la Natura per percorsi trasformativi sia individuali che di gruppo. Istruttore e formatore di Forest Bathing CSEN e Costellatore Familiare.

Gio 12.9 - 20:45

Le previsioni del tempo

e il cambiamento climatico

Ogni escursionista sa che il meteo è da sempre uno dei fattori determinanti per la positiva conclusione di un'uscita in montagna, ma il cambiamento climatico rende sempre più difficile sia formulare che leggere le previsioni meteorologiche. Come pianificare dunque, nel miglior modo possibile, la propria escursione? Giacomo Poletti, ingegnere ambientale e da 13 anni docente di meteorologia per il Collegio Guide Alpine del Trentino, dà qualche utile consiglio in questa serata.

INFO UTILI Palco Piazzetta Orme, evento stanziale.

Con Giacomo Poletti. Durata 1,5 ore circa. Su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

GIACOMO POLETTI. Ingegnere ambientale e da 13 anni docente di meteorologia per il Collegio Guide Alpine del Trentino

venerdì 13 settembre

Ven 13.9 - 9:30

Il sentiero del pino mugo

Andiamo in cima alla Paganella a visitare l'azienda agricola Fior di Mugo per capire come il problema delle piante colonizzatrici, come il pino mugo, sia diventato un'opportunità: ridare nuova vita alla montagna valorizzando i prodotti nati dal bosco. Riccardo Benigni ci racconterà della sua esperienza e ci farà vedere con viene estratto l'olio essenziale.

Gli oli essenziali sono dotati di un forte potere antisettico e antibatterico sulle mucose; inoltre producono un effetto riscaldante e sedativo che agisce come miorelaxante e antidolorifico.

INFO UTILI Punto di partenza: Biglietteria Santel. Con Fior di Mugo



e accompagnatore di media montagna. Difficoltà media, dislivello a piedi 200 mt circa, lunghezza 5 km (andata), durata 4/5 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullata

NOTE Si sale con seggiovia Santel-Meriz, passeggiata fino al Rifugio Dosson, salita con cabinovia fino a Doss Pelà, passeggiata fino a Malga Terlaga.

SUGGERIMENTI dopo l'attività è possibile andare a pranzo al rifugio Malga Terlaga oppure proseguire per Cima Paganella e pranzare al Rifugio la Roda. In cima si può proseguire con l'escursione del Sentiero Botanico o del Sentiero delle Aquile.

RICCARDO BENIGNI. Boscaiolo, gestisce alcuni ettari di prato in Paganella; taglia i pini mughi che invadono i pascoli e ne ricava l'olio essenziale, con cui crea prodotti cosmetici.



Ven 13.9 - 10:00

Meditazione Zazen & Do-In

Meditazione tra i faggi al Parco del Respiro, osservando il respiro, con automassaggio e stiramenti. Zazen, seduti per meditare, con semplicità, respirando profondamente, per entrare in contatto con la dimensione più profonda del corpo.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Matarivita. Difficoltà Facile, dislivello 50 mt, lunghezza: breve camminata per raggiungere l'area meditazione, durata 2 ore circa.

A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

MATTIA CORNELLA. Iokai shiatsu Teacher, Stretching sentire il corp, yoga trainer e Perception Walking
ALISSA SHIRAIISHI, Esperta di IOKAI Méridian Shiatsu, Yoga Iyengar, Stretching, danza folkloristica giapponese.



Ven 13.9 - 15:00

"La pianta magica nel bosco"

La celeberrima fiaba di Jack e il fagiolo magico. Per trovare la pianta magica bisogna fare molta attenzione e non farsi confondere dalle mille varietà che si incontrano nel bosco... una camminata per vivere l'incanto della natura e del teatro catapultandosi nella celeberrima fiaba di Jack e il fagiolo magico.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con la Compagnia "I Teatri Soffiati " e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 2 km, durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

Ven 13.9 - 16:30

L'uomo retico

L'uomo retico tra passato e presente: scopriremo vivendolo, come si alimentava, come creava i luoghi di esplorazione, come si avvicinava alla natura, come comunicava.

Scoprire la vita di questo antico popolo e così im-



portante per Fai della Paganella: faremo la raccolta delle erbe selvatiche, accenderemo il fuoco e costruiremo un rifugio. Racconteremo la scrittura collegata alle piante e molte altre curiosità.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Stefano Delugan, Bianca Zanella e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 5 km, durata 3 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

BIANCA ZANELLA. Guida Benessere Forestale CSEN e Istruttore di Primo Livello di Sopravvivenza.

STEFANO DELUGAN. Istruttore e Formatore di Forest Bathing e di Trekking CSEN, agroecologo, specializzato sulle dinamiche di connessione tra uomo e natura.

Ven 13.9 - 18:00

Aperitivo con gli esploratori Il racconto di "Soul bears"

Yanez Borella e Giacomo Meneghello

Dalle Alpi ai Picos de Europa, in bici alla ricerca dell'orso con Yanez Borella e Giacomo Meneghello. Appena tornato da 4 mesi di viaggio col progetto "Waterhighway" Yanez Borella ci racconta di un'altra avventura: "Soul bears", letteralmente orsi dell'anima, è l'avventura ideata nel 2021 dai ciclo-viaggiatori Yanez Borella e Giacomo Meneghello con il contributo scientifico del MUSE - Museo delle Scienze e il supporto del Parco Naturale Adamello Brenta. I due esploratori tra maggio e giugno 2021 hanno pedalato per oltre 3.000 chilometri tra Italia, Francia, Andorra e Spagna sulle tracce di tre popolazioni di orso bruno. Un viaggio su due ruote tra parchi naturali, musei e alcune delle vette più selvagge d'Europa che li ha portati ad avvicinarsi il più possibile al mondo di questi grandi predatori, senza disturbarli.

INFO UTILI Evento stanziale in Piazzetta Orme.

Durata circa 1 ora. Su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

YANEZ BORELLA. Esploratore, viaggiatore e sportivo. Le avventure sono il suo pane quotidiano, con le scarpe da corsa, in sella a una bicicletta o con un paio di sci.

GIACOMO MENEGHELLO. Fotografo professionista freelance, specializzato in paesaggi, natura, sport, montagna. Amico e compagno di viaggio di Yanez.

Ven 13.9 - 21:00

Di luna, stelle e altre meraviglie

Da Galileo ai giorni nostri: un viaggio nel tempo che attraverso lo spazio e la storia per raccontare i misteri, le meraviglie, l'immensità dell'Universo.

Reading musicale con voce narrante e violoncello, con gli astrofili per guardare il cielo e sognare.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Annamaria Moro al violoncello, voce Elisa Breda e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 100 mt circa, lunghezza 2 km (andata e ritorno), durata 2 ore circa. Su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

ANNAMARIA MORO. Musicista e pittrice. Diplomata in violoncello al Conservatorio di Castelfranco Veneto. Partecipa come

violoncellista in numerose formazioni e progetti che spaziano dalla musica barocca, classica, contemporanea, pop e folk. Scrive canzoni per spettacoli teatrali e canzoni per bambini.

ELISA BREDA. Lettrice e Voce, propone reading teatrali accompagnati da musica dal vivo rivolti a giovani e adulti, dove la lettura ad alta voce, inserita nei contesti più vari, interagisce in perfetta armonia con le diverse arti.

sabato 14 settembre

Sab 14.9 - 9:00

Forest Bathing per la famiglia



Attività per famiglie al ritmo di una camminata lenta. Un'uscita dedicata al rapporto genitori e figli con la natura e il bosco. Adatto a famiglie con bambini dai 4 anni in su.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Liliana Scavoni e Silvana Zambelli guide di Forest Bathing. Difficoltà facile, dislivello 50 mt, lunghezza breve camminata per raggiungere l'area meditazione, durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

LILIANA SCAVONI. Istruttore Forest Bathing CSEN, professionista di discipline bionaturali.

SILVANA ZAMBELLI. Guida GAE e guida Forest Bathing CSEN

Sab 14.9 - 9:30

Sentiero "Alberi Maestri"

Alberi maestri è una performance itinerante ed esperienziale alla scoperta del mondo degli alberi e delle piante, principio e metafora della vita stessa. Un cammino d'incontro con il mondo vegetale, con la sua stupefacente esistenza, con la sua complessità, la sua intelligenza e la sua incredibile capacità di analizzare e risolvere situazioni complesse, di agire in rete, di affrontare traumi e aggressioni.

Guidato da un performer, il pubblico vivrà un'intensa esperienza sonora, poetica e visiva attraverso un percorso che lo condurrà verso una consapevolezza empatica ed emozionale della straordinaria comunità delle piante e degli alberi, gli esseri viventi più antichi del pianeta che, come grandi giganti, assistono al passaggio delle generazioni, alla precessione degli equinozi, alle ere glaciali, così come al movimento di un piccolo insetto sulla loro corteccia.

Un viaggio, collettivo e individuale al tempo stesso, attraverso la soglia in cui si incontrano l'universo umano e quello arboreo.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Pleiadi - Campsirago Residenza - in collaborazione con The International Academy for Natural Arts (NL) e accompagnatore di media montagna. Difficoltà Facile, dislivello 150 mt, lunghezza 5 km circa, durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione, partenze scaglionate.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

REPLICA ALLE ORE 16:00

PLEIADI - CAMPSIRAGO RESIDENZA. composizione nello spazio Michele Losi, drammaturgia Sofia Bolognini, Michele Losi, costumi Stefania Coretti, suono Luca Maria Baldini, Diego Dioguardi. In collaborazione con The International Academy for Natural Arts (NL)



Pettoruso e accompagnamento musicale. Visitiamo il sito archeologico con la guida della Soprintendenza per i beni e le attività culturali - Ufficio beni archeologici.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Ivo Mottes, Stefano Delugan, Maura Pettoruso e accompagnatore di media montagna. In collaborazione con Soprintendenza beni culturali Provincia Autonoma di Trento. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 4,5 km (andata), durata 3 ore circa. A numero chiuso su prenotazione

IN CASO DI MALTEMPO Sala civica c/o municipio

NOTE Al termine del sentiero si può proseguire (previa iscrizione) al "Sentiero dei Sapori" e al successivo "Sentiero delle avventure buffe"

MAURA PETTORUSSO. Attrice e regista, diploma della Scuola Triennale Teatranza Artedrama di Moncalieri (TO). Si occupa inoltre di formazione in ambito teatrale per la scuola di teatro di Trento EstroTeatro, oltre ad aver ideato e condotto laboratori e percorsi didattici nelle scuole medie inferiori e superiori.

Testi tratti dal romanzo "L'ultimo guerriero retico" di Rosario Fichera ambientato sull'Altipiano della Paganella.

ROSARIO FICHERA. Giornalista pubblicista, vive e lavora tra Fai della Paganella e Trento. Appassionato di montagna e d'alpinismo, da diversi anni si dedica allo studio dell'ambiente naturale e della storia del Trentino Alto Adige.

Sab 14.9 - 9:45

"Terre Alte: Uomo & Montagna"

Il sentiero della nostra identità

Camminiamo lentamente tra faggi e abeti, vediamo il panorama sulla valle dell'Adige con le coltivazioni della vite che formano geometrie spettacolari. Guardiamo la confluenza fra i fiumi Adige e Noce, la Valle di Cembra con le cave di porfido, le montagne che circondano il Trentino, i paesi, le strade, i segni dell'uomo. Scopriamo l'insediamento archeologico delle popolazioni retiche che hanno vissuto a Fai della Paganella: uno tra i più importanti siti archeologici delle Alpi, che rappresenta un raro caso di insediamento in altura.

Camminare è un mezzo privilegiato per scoprire il paesaggio come strumento attraverso il quale possiamo conoscere le relazioni tra uomo e natura, tra tempo e spazio.

Una proposta site specific, costruita per scoprire il territorio di Fai della Paganella in un viaggio sia nel tempo che nello spazio, attraverso le arti della scrittura e della musica.

Scopriamo il paesaggio con Ivo Mottes esperto di territorio e Stefano Delugan, ascolteremo alcuni racconti tratti dal libro di Rosario Fichera "L'ultimo guerriero retico" con Maura



Sab 14.9 - 10:30

La mela dentro

Performance collettiva di teatro cucina: facciamo lo strudel come non hai mai fatto

INFO UTILI Il laboratorio si svolge nella Piazza Centrale vicino alla chiesa. Con Compagnia "Koinè". Durata 45 minuti circa. A numero chiuso su prenotazione. A pagamento.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

REPLICHE ALLE ORE 14:00 - 16:00 E 18:00

KOINÈ. Dall'anno della sua fondazione (1999), Koinè ha prodotto e distribuito eventi per FAO, per il Ministero delle Politiche Agricole (Biofach - Norimberga 2003 - Cheese -Bra; 2011), per le Amministrazioni regionali della Valle d'Aosta, dell'Emilia Romagna, della Lombardia, del Veneto, della Toscana, del Lazio, delle Marche, dell'Umbria, e del Trentino; per gli enti dei parchi nazionali del Pollino, del Gran Paradiso, delle Foreste Casentinesi e delle Cinque Terre e per circa 30 parchi naturali regionali italiani. Koinè, ogni anno, realizza circa 10-15 nuove produzioni teatrali, sia su tematiche alimentare, agricole e ambientali.

Sab 14.9 - 12:00

"Sentiero dei sapori" tra i baiti

Il sentiero dell'Otto è un itinerario molto facile che attraversa le campagne di Fai della Paganella con le tipiche baite, in dialetto "i baiti", tra prati e campi, boschetti di latifoglie, orti, piccole coltivazioni tipiche della montagna come le patate e il mais. Bellissimi scorci panoramici sulla valle dell'Adige con le coltivazioni vocate principalmente alla vite e al melo. Lungo questo itinerario ci fermeremo prima per un antipasto con aperitivo in una bellissima radura, poi continueremo per rag-



giungere la baita con il bellissimo giardino allestito a sala da pranzo e poi torneremo in paese, fermandoci per degustare il dolce. Sentiero dei sapori tra tradizione e buon cibo tipico di montagna.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 4 km (andata e ritorno), durata 3 ore circa, compreso il pranzo. A numero chiuso su prenotazione. A pagamento.

IN CASO DI MALTEMPO Annullato

NOTE Al termine del sentiero si può proseguire (previa iscrizione) al "Sentiero delle avventure buffe"

Sab 14.9 - replica delle 14:00

La mela dentro

Performance collettiva di teatro cucina: facciamo lo strudel come non hai mai fatto

INFO UTILI Il laboratorio si svolge nella Piazza Centrale vicino alla chiesa. Con Compagnia "Fattoria Koinè". Durata 45 minuti circa. A numero chiuso su prenotazione. A pagamento.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

REPLICHE ALLE ORE 16:00 E 18:00

Sab 14.9 - 15:00

"Sentiero delle avventure buffe" da Marte al labirinto sottoterra

Il protagonista di tutte le favole esce di casa con il suo peluche preferito, di nascosto ai genitori, incontrando lungo la strada della sua città nuove avventure: le nuvole stanno portando via il Parco; è arrivato il buio e nessuno riesce a vedere nulla; una piccola e magica scimmia avvera i desideri delle persone azzerando il loro ricordi; un treno razzo sta per partire su Marte! Il nulla ha cancellato l'intera città e solo l'immaginazione potrà farla tornare.

Attraverso l'interazione con il piccolo pubblico il protagonista cambierà ogni volta nome, così come i suoi amici o il nome del peluche, al fine di coinvolgere i bambini nelle magiche avventure, facendoli entrare nei panni dell'altro. Uno spettacolo che diventa un gioco di narrazione condiviso.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con la Compagnia "Elementare Teatro" e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 50 mt circa, lunghezza 2 km (andata e ritorno), durata circa 1,5 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

ELEMENTARE TEATRO. Compagnia di teatro professionista, si occupa di produzione, formazione e programmazione presso il territorio trentino e nazionale. L'indagine poetica di Elementare è caratterizzata dalle scritture di testi originali, la centralità dell'attore nel lavoro creativo e il dialogo diretto con il pubblico per attraversare il presente moderno.

Sab 14.9 - replica delle 16:00

Sentiero "Alberi Maestri"

Alberi maestri è una performance itinerante ed esperienziale alla scoperta del mondo degli alberi e delle piante, principio e metafora della vita stessa. Un cammino d'incontro con il mondo vegetale, con la sua stupefacente esistenza, con la sua complessità, la sua intelligenza e la sua incredibile capacità di analizzare e risolvere situazioni complesse, di agire in rete, di affrontare traumi e aggressioni. Guidato da un performer, il pubblico vivrà un'intensa esperienza sonora, poetica e visiva attraverso un percorso che lo condurrà verso una consapevolezza empatica ed emozionale della straordinaria comunità delle piante e degli alberi, gli esseri viventi più antichi del pianeta che, come grandi giganti, assistono al pas-

saggio delle generazioni, alla precessione degli equinozi, alle ere glaciali, così come al movimento di un piccolo insetto sulla loro corteccia. Un viaggio, collettivo e individuale al tempo stesso, attraverso la soglia in cui si incontrano l'universo umano e quello arboreo.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Plejadi - Campsirago Residenza e accompagnatore di media montagna. Difficoltà Facile, dislivello 150 mt, lunghezza 5 km circa, durata 2 ore circa. A numero chiuso su prenotazione, partenze scaglionate.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

Sab 14.9 - replica delle 16:00

La mela dentro

Performance collettiva di teatro cucina: facciamo lo strudel come non hai mai fatto

INFO UTILI Il laboratorio si svolge nella Piazza Centrale vicino alla chiesa. Con Compagnia "Fattoria Koinè". Durata 45 minuti circa. A numero chiuso su prenotazione. A pagamento.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

REPLICA ALLE ORE 18:00



Sab 14.9 - 17:30

"ANIMA"

Dentro il suono delle Alpi

ANIMA è il progetto di realizzazione di un quartetto d'archi con tavole armoniche e anima in abete bianco dell'Avez del Prinzepp, albero storico e monumentale degli Altipiani Cimbri, in Trentino, schiantato nel 2017 a circa 250 anni di vita e 52 metri di altezza. Era l'abete bianco più alto d'Europa. ANIMA è un sogno, una sfida al tempo: dare una nuova vita all'Abete del Principe altrettanto lunga di quella che ha vissuto nel suo bosco, affinché lo schianto non sia una fine ma solo l'asse di simmetria tra un prima e un dopo di secoli, in cui ascoltare la sua voce in musica.

INFO UTILI Evento stanziale all'Arena delle stelle, durata 2 ore. Con Quartetto ANIMA. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

Con la narrazione e conduzione artistica di Giovanni Costantini, ideatore di ANIMA. Con Valentina Danelon violino I, Mattia Tonon violino II, Giovanna Damiano viola, Giovanni Costantini violoncello. Il Quartetto ANIMA suona gli strumenti realizzati da Gianmaria Stelzer col legno dell'Avez del Prinzepp.

Sab 14.9 - replica delle 18:00

La mela dentro

Performance collettiva di teatro cucina: facciamo lo strudel come non hai mai fatto

INFO UTILI Il laboratorio si svolge nella Piazza Centrale vicino alla chiesa. Con Compagnia "Fattoria Koinè". Durata 45 minuti circa. A numero chiuso su prenotazione. A pagamento.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

Sab 14.9 - 18:00

Aperitivo con l'autore

"Una donna per le donne"

La biografia di Clementina Barili, presentata in Senato lo scorso 8 marzo, una donna che ha lasciato le orme del suo straordinario operato anche a Fai della Paganella. Una vita per i diritti e la dignità delle collaboratrici domestiche, per le quali ha ottenuto il primo contratto di lavoro nel mondo. Di Mariagrazia Melfi, Prefazione di Mariapia Garavaglia. In sala, la famiglia, l'autrice, Matteo Borzaga Consigliere di Parità nel Lavoro della Provincia Autonoma di Trento, Mariavittoria Mottes Sindaco di Fai della Paganella, alcune delle Colf di Casa Serena di Fai della Paganella (Casa Serena è una piccola struttura per ferie nata da un'idea dell'Api-Colf). Modera l'incontro la giornalista Fausta Slanzi.

INFO UTILI Evento stanziale Piazzetta Orme. Durata circa 1 ora. Su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Sala consigliare c/o municipio

MARIAGRAZIA MELFI. Scrittrice e psicologa clinica. Lavora con e per i giovani nella Direzione del Collegio universitario Celimontano.

Sab 14.9 - 18:00

APRE PIAZZETTA ORME CON PANINI E DOLCI

Sab 14.9 - 21:00

CINEPIANO con Tony Berchmans

CINEPIANO è un'esperienza audiovisiva unica nella presentazione di grandi classici del cinema. Al pianoforte, Tony Berchmans improvvisa dal vivo la colonna sonora, utilizzando temi propri, sempre in intenso dialogo con la narrativa dei film.

La tecnica di accompagnamento musicale di Berchmans rappresenta un nuovo modo di guardare i vecchi classici. La musica racconta le scene con precisione e, in assenza di dialoghi e suoni, aiuta a raccontare la storia, stabilendo tempi, climi emotivi, ambientazioni drammatiche e punteggiature comiche.

Negli ultimi anni, ha partecipato alle "Viradas Culturais" dello stato e della città di San Paolo, invitato al Festival Internazionale del Cinema di San Paolo e dalla Fundação Clóvis Salgado. In Europa, è stato un'attrazione speciale in numerosi eventi rilevanti come Nat'Jazz 2013 in Norvegia, in 2 edizioni del Transilvania International Film Festival, in Wide Skies Film Festival in Inghilterra.

INFO UTILI Piazzetta Orme palco esterno. Durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

TONY BERCHMANS. Brasiliano d'origine. Compositore, pianista, produttore musicale, insegnante specializzato in musica da film, ha iniziato la sua formazione musicale all'età di 7 anni, dopo aver studiato pianoforte, violoncello, flauto e teoria musicale. È entrato nel campo della produzione musicale come tastierista, compositore, arrangiatore e tecnico di registrazione. Attualmente vive a Milano (Italia) dove compone musica originale per audiovisivi e crea nuovi progetti multimediali di performance dal vivo. Nel 2023 ha eseguito il suo Cinepiano Brasil Tour con 12 concerti ed è stato ospite speciale agli eventi Piano City Lecce e Piano City Napoli.





domenica 15 settembre

Dom 15.9 - 6:30

Concerto al levar del sole

Godere dell'incantevole spettacolo dell'alba in montagna accompagnato dalla magica arpa e dal dolce suono del flauto. Un'esperienza indimenticabile da vivere in perfetta armonia con il paesaggio mozzafiato che circonda il nostro palco naturale. L'alba in montagna è un'esperienza unica e suggestiva. Si avverte una sensazione di pace e tranquillità mentre il sole lentamente sorge all'orizzonte colorando il cielo di sfumature di rosa, arancione e giallo. È un momento di serenità e contemplazione che riempie il cuore di meraviglia e gratitudine per la bellezza della natura.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Breve passeggiata per raggiungere il luogo del concerto, evento stanziale. Durata 1,5 ore circa. In collaborazione con la filarmonica di Trento, con il Duo Salis. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Chiesa di Fai alle 8.00

IL DUO SALIS. Flora Vedovelli all'arpa e Davide Baldo al flauto musiche di Bach, Gluck, Andriessen, Ibert, Piazzolla, Molnar, Tournier, Andrès.



Dom 15.9 - 8:30

Incontriamo il benessere al Parco del Respiro attraverso la mindfulness

Divertiamoci ad esplorare e respirare bosco del Parco del Respiro. Un momento di scoperta del benessere che arriva dal verde con l'aiuto della mindfulness. Ci sediamo nel bosco protetti dagli alberi, osserviamo, ascoltiamo, chiudiamo gli occhi, ci connettiamo al nostro respiro e ci lasciamo trasportare dalle sensazioni che la natura trasmette al nostro corpo.

INFO UTILI Punto di partenza: Parcheggio Parco del Respiro. Con Massimiliano Corrà guida di Forest Bathing. Difficoltà facile, dislivello 100 mt circa, lunghezza 3 km, durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Oratorio

Dom 15.9 - 10:00

Hansel & Gretel

Hansel e Gretel di Campsirago Residenza è uno spettacolo itinerante ed esperienziale che si snoda in un percorso di teatro immersivo attraverso paesaggi sonori, voci, azioni teatrali, immagini. Una riscrittura e una messa in scena originale della fiaba che diviene esperienza che gli spettatori compiono in prima persona, addentrandosi, insieme ad Hansel e Gretel, nell'oscurità del bosco, ma

anche nel cuore delle proprie emozioni e paure. Lo spettacolo è costruito su una doppia drammaturgia: tre attori, agiscono e raccontano la fiaba, accompagnando i bambini nel bosco, fino alla casa di marzapane, che a sua volta diventerà un viaggio a tappe tra oggetti, immagini e svelamenti. Il viaggio interiore di Hansel e Gretel è invece un flusso di coscienza che passa attraverso le cuffie, in un dialogo fra i due fratelli fatto di sensazioni, frasi sussurrate, segreti e intuizioni. Così, insieme ai due fratellini, gli spettatori porteranno nelle tasche i sassolini bianchi, troveranno la casa della strega e scopriranno che la paura di affrontare i propri sentimenti più oscuri è la vera avventura che li attende.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con "Campsirago Residenza" e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 3 km, durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Sala Civica c/o municipio
REPLICA ALLE ORE 15:00

CAMPSIRAGO RESIDENZA. Hansel e Gretel nasce da un'idea di Michele Losi, Sebastiano Sicurezza. Regia Michele Losi, drammaturgia Sofia Bolognini, Sebastiano Sicurezza. Con il sostegno di NEXT – Laboratorio delle idee per la produzione e la programmazione dello spettacolo lombardo, Edizione 2021/2022



Dom 15.9 - 10:30

S-Legati

(S)legati è una storia vera. È una storia di alpinismo estremo. È una storia di sopravvivenza. È la storia di un'impresa. È la storia di un'amicizia. È la metafora di una storia d'amore. È una storia d'amore: per la vita, per l'uomo, per la montagna.

INFO UTILI Evento stanziale all'Arena delle stelle, durata 1,5 ore circa. Con "Compagnia S-Legati". A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Sala Civica c/o municipio

COMPAGNIA (S)LEGATI è la prima compagnia di teatro indipendente ad alta quota in Italia. Mattia Fabris e Jacopo Bicchieri.

Dom 15.9 - dalle 11:00 alle 15:00

Lab per bambini: segnalibro naturale

Leggo immerso nella natura: accompagnati da semplici e accattivanti spiegazioni su alcune piante delle Dolomiti, andremo a realizzare un creativo segnalibro con cartoncino di recupero. Utilizzeremo erbe e fiori dalle varie forme e colori, colla e fantasia. 3 turni di laboratorio.

INFO UTILI Evento stanziale nel prato a Piazzetta orme, durata 1 ore circa. Con Bertò Sara. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Pala Fai

SARA BERTÒ "Vivere a colori" Naturopata, Terapista in cromopuntura, esperta e coltivatrice di erbe officinali e spontanee

Dom 15.9 dalle 12.00/12.30 circa

DESMONTEGADA

La sfilata con le mucche vestite a festa segue

Tutti insieme a pranzo con le mucche

Un giorno speciale: le mucche rientrano dall'alpeggio, l'autunno sta arrivando e Orme chiude la sua settima edizione con il pranzo del giorno di festa: passare tempo insieme davanti a un buon pasto gustoso raccontandosi storie...

Continua fino al pomeriggio, angolo dei dolci, trucca bimbi, laboratori, bancarelle prodotti locali.

Dom 15.9 - replica delle 15:00

Hansel & Gretel

Hansel e Gretel di Campsirago Residenza è uno spettacolo itinerante ed esperienziale che si snoda in un percorso di teatro immersivo attraverso paesaggi sonori, voci, azioni teatrali, immagini.

INFO UTILI Punto di partenza: Piazzetta Orme. Con Compagnia "Campsirago Residenza" e accompagnatore di media montagna. Difficoltà facile, dislivello 150 mt circa, lunghezza 3 km, durata circa 2 ore. A numero chiuso su prenotazione.

IN CASO DI MALTEMPO Sala Civica c/o municipio



PARCO DEL RESPIRO

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella

Il Parco del Respiro è la prima località in Trentino-Alto Adige a ricevere la certificazione PEFC per l'idoneità al benessere forestale: è il luogo ideale per praticare il Forest Bathing

Tutelare il patrimonio forestale arboreo e promuovere, allo stesso tempo, il benessere forestale valorizzando le funzioni turistico-ricreative dei boschi e il loro impatto positivo sulla salute dell'uomo. È ciò che fa il **Parco del Respiro di Fai della Paganella**, che annuncia di aver **ricevuto ufficialmente**, prima località in Trentino Alto Adige, **la certificazione per l'idoneità al benessere forestale da CSI, organismo accreditato da PEFC Italia**, ente promotore della corretta e sostenibile gestione delle foreste.

A partire dal 2020 PEFC Italia ha infatti introdotto uno **standard per i Servizi Ecosistemici forestali** che considera i benefici che foreste e piantagioni forniscono costantemente all'uomo. Accanto all'assorbimento e stoccaggio della CO2 e alla tutela della biodiversità, spiccano le **funzioni turistico-ricreative**, nel cui ambito ricade proprio la certificazione dell'idoneità delle aree forestali certificate PEFC a svolgere **funzioni salutistiche e a promuovere il "benessere forestale"**.

Progetto promosso dal Comune di Fai della Paganella in collaborazione con il consorzio turistico Fai Vacanze e l'Azienda per il Turismo Dolomiti Paganella, il **Parco del Respiro di Fai della Paganella è un'area forestale di 36 ettari ricoperta di un bosco misto a faggio, abete e pino silvestre**, già certificata per la sua gestione forestale sostenibile con il Consorzio dei Comuni Trentini. Facilmente accessibile dal paese, si tratta di un **"Parco terapeutico per il benessere"** unico in



Europa, come dimostrano gli studi eseguiti in loco dal bio-ricercatore Marco Nieri e dal dottore agronomo Marco Mencagli e da oggi è anche, in maniera certificata, **il luogo ideale** in Italia per la pratica di attività come il **Forest Bathing**.

Approfondimenti su www.parcodelrespiro.it

Nata in Giappone col nome di **"Shinrin Yoku"**, la pratica del Forest Bathing (bagno di foresta) è stata convalidata da diversi studi scientifici che hanno dimostrato come i **monoterpeni**, sostanze volatili emesse da diverse specie di alberi, se inalati in dose sufficiente e per un periodo di tempo adeguato, possono indurre cambiamenti fisiologici prolungati nel corpo umano, per esempio riducendo lo stress o la pressione sanguigna o innalzando il sistema immunitario, ma con effetto rinforzato se l'esperienza nel bosco è accompagnata da attività gratificante anche da un punto di vista **sensoriale e psicologico**.

Infatti, non tutti i boschi sono ugualmente idonei a ospitare esperienze per scopi salutistici e di perseguimento del benessere psico-fisico da parte dei fruitori, perché non è detto che tutti posseggano in ugual misura e in maniera adeguata le necessarie caratteristiche strutturali, botaniche, di fruibilità paesaggistiche, biochimiche e biofisiche. Proprio il PEFC, insieme al **Dottore Agronomo Marco Mencagli**, tra i maggiori esperti italiani nel settore, ha definito un **protocollo per lo screening delle caratteristiche** delle aree forestali in grado di garantire il successo nello svolgimento di attività finalizzate all'auto-promozione del benessere psico-fisico.

Per ricevere da PEFC l'idoneità, il Parco del Respiro - che è già area certificata per la Gestione Forestale Sostenibile PEFC - è stato dunque valutato sia per quanto riguarda la sua fruibilità turistica, che per le caratteristiche tangibili e intangibili, come la presenza di elementi infrastrutturali e paesaggistici favorevoli, la composizione botanica e strutturale del bosco e l'emissione specifica di composti volatili come



**trovi questo articolo
e molti altri nella rivista
gratuita online
"Forest Bathing"
inquadra il qr code**

i monoterpeni. Nel **Parco del Respiro di Fai della Paganella** le aree forestali con il maggior potenziale emissivo di queste sostanze volatili benefiche sono quelle con **predominanza di faggi**, che hanno un alto potere emissivo di monoterpeni; anche l'abete rosso, il pino silvestre e il larice sono buoni emettitori di queste sostanze.

"I Servizi Ecosistemici possono essere definiti come i benefici multipli forniti dagli ecosistemi al genere umano: la certificazione ottenuta dal Parco del Respiro ci aiuta a raccontare nel concreto il ruolo che i boschi gestiti in maniera multifunzionale possono avere nel nostro quotidiano e, nello specifico, il loro enorme valore dal punto di vista della salute, culturale e turistico-ricreativo", spiega **Antonio Brunori, Segretario Generale di PEFC Italia**. "Scegliere di impegnarsi per certificare i Servizi Ecosistemici significa inoltre mostrare grande attenzione e rispetto per la sostenibilità e per l'intero territorio: il lavoro che verrà portato avanti dimostrerà come il bosco possa rappresentare per l'intera comunità una risorsa sia ambientale che economica".

"La certificazione dei Servizi Ecosistemici per il benessere forestale dà ancora più valore al grande progetto del Parco del Respiro, che da tempo punta a sviluppare un parco terapeutico unico in Europa e vuole sottolineare con forza il messaggio di cui ci siamo fatti portavoce: la promozione di un turismo consapevole, all'insegna del benessere e della sostenibilità e dell'equilibrio con l'ambiente naturale", aggiunge **Luca D'Angelo, direttore dell'Apt Dolomiti Paganella**.

Il Parco del Respiro è stato inoltre nominato dallo CSEN (il Centro Sportivo Educativo Nazionale e primo Ente Nazionale del CONI riconosciuto per le attività sociali dal Ministero dell'Interno) **Centro Nazionale di formazione** qualificato per le prove in presenza di conduzione gruppi in foresta del **Diploma Nazionale Forest Bathing CSEN**. Un'iniziativa che punta a diffondere la pratica del Forest Bathing attraverso il supporto e l'organizzazione sul territorio di sessioni, convegni e tavole

rotonde sul tema, e a incentivare attività volte al miglioramento della salute dell'individuo.

"Molte persone hanno ormai perso l'abitudine e la capacità di entrare in un bosco, di permettere a corpo e mente di dialogare con la Natura, anche semplicemente smettendo di pensare agli impegni e alle preoccupazioni quotidiane. La Natura è da sempre la nostra casa e attività come il Forest Bathing ci aiutano a ristabilire un contatto profondo, capace di amplificare i benefici psicofisici che questo rapporto comporta", conclude **Lucia Perlot, Presidente Consorzio Fai Vacanze**.

Un ricco calendario di eventi si sviluppa tra marzo e novembre dalle immersioni in foresta, ad attività più ludiche per famigliarizzare e conoscere il bosco. Attività per bambini e famiglie, appuntamenti culturali e musicali. Il programma completo sul sito www.parcodelrespiro.it



GRAZIE AL SOSTEGNO DI



PROVINCIA
AUTONOMA
DI TRENTO



COMUNE DI
FAI DELLA
PAGANELLA



COMUNITÀ
DELLA
PAGANELLA



EUROTEX

HOTELLERIE
www.eurotexhotellerie.it



IN COLLABORAZIONE CON



f | | seguici @ormefestival

Info e prenotazioni su
FESTIVALORME.IT

