

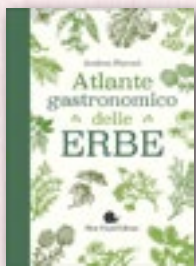
ore 11.00 | Sala Consigliare



**Presentazione del libro
I 12 archetipi e l'Arte
della Luccicanza
di Alessandro Spadotto**

*Un viaggio interiore ed esteriore,
alla scoperta delle tue risorse
e dei tuoi talenti.*

ore 14.45 | Sala polifunzionale



**Presentazione del libro
Atlante Gastronomico
delle Erbe**  Slow Food*
del Pordenonese
Slow Food Editore

a cura di **Gianna Buongiorno**
giornalista di Slow Food
del Pordenonese.

ore 15.45 | Sala polifunzionale



**Presentazione del libro
Il viaggio di Gioia
il nuovo romanzo
di Alberto Cancian**

*nel quale una piccola protagonista
incarna tutti noi nel meraviglioso
viaggio della vita. Troverà risposta
ad alcune delle domande che
ci poniamo da sempre, quelle sulla*

*Felicità, sull'Amore e sulla Vita, grazie a una guida
speciale che ognuno di noi può incontrare.*

**a seguire | Area Pic Nic Tramonti di Sopra
Forest Bathing con Alberto Cancian**

*Disciplina giapponese che porta a vivere una camminata
esperienziale in natura, per rigenerarsi con momenti
di attivazione sensoriale e presenza mentale,
passeggiando con consapevolezza nei luoghi più
suggestivi della Val Tramontina.*

Partenza ore 17.00 circa - Durata: 2 ore circa
Prenotazione: info.rinatura@gmail.com

Val Tramontina

COME SI ARRIVA

In auto: da Pordenone (km50) 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



Con il patrocinio di



In collaborazione con



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

valtramontina
scopri • vivi • ama

www.iatvaltramontina.it • www.valtramontina.it



Comune di
Tramonti di Sopra



domenica
29
MAGGIO
2022

8ª Festa delle Erbe e del Benessere

**MERCATINO DI PRODOTTI NATURALI E BIOLOGICI
AREA BENESSERE » ESCURSIONI » LABORATORI
CONFERENZE » SHOW COOKING**

Lungo le vie del paese

TRAMONTI DI SOPRA



Festa delle Erbe e del Benessere

Una giornata dedicata alle erbe e fiori spontanei della Val Tramontina e al benessere in tutte le sue forme in piena armonia con la natura.

Escursioni

ore 8.45 | Ritrovo in piazza G. Verdi

Alla scoperta della Val Tramontina

Camminata, adatta a tutti

con le guide del Parco Naturale Dolomiti Friulane

Colori e profumi della natura incontaminata della Valle

Prenotazione: Whatsapp al 342 038 9298 con nome/cognome e n. partecipanti - Durata: 2 ore circa

ore 9.45 | Ritrovo al passo di M. Rest

(al posteggio della Casera Somp)

Il cambiamento esistenziale, tra rischi e possibilità di crescita

Camminata meditativa

con la dott.ssa Tiziana D'Orlando

psicologa, psicoterapeuta

Cambiare non è semplice: significa mettere in discussione se stessi e il proprio funzionamento

Quota di adesione: 10 € / persona
Prenotazione obbligatoria: kimyna@libero.it
cell: 320 8855085

Durata: 4-5 ore

Note: indossare abbigliamento e calzature da trekking; portare pranzo al sacco, stuoio o asciugamano e penna.

Per tutta la giornata...

MOSTRA DI ERBE SPONTANEE

di Paolo Siega Vignut, Roberto Mazzoli Chiasais e Giuseppe Donadel

MERCATINO di prodotti naturali e biologici, piante ed erbe officinali e di artigianato creativo.

CUCINA dove assaggiare il menù a base di erbe pensato dalla Pro Loco Tramonti di Sopra.

Aperta dalle 12.00 alle 15.00 | Sala polifunzionale

Laboratori

9.30-11.00 **CON LE ERBE DEL MIO ORTO**
con la Scuola Primaria di Montereale Valcellina.
Realizzazione del sale aromatico

9.30-11.00
e 13.30-15.30 **INCHIOSTRI NATURALI**
con Ennia Visentin. *Produzione di inchiostri naturali, per la scrittura e la pittura, ricavati dalle piante*
Portare guanti in lattice, cartoncini da disegno e un pennellino tondo sottile

DI FILI E FOGLIE
Ricamo contemporaneo all'aria aperta
con Andreea Werner.

MOSAICO E NATURA
con Silvia Biancolino e Elena Maggioleni.
Laboratorio di mosaico con elementi naturali

KOKEDAMA Le perle di muschio
con Nicolas Vavassori, Associazione LAGO.
Realizzazione dei Kokedama

10.00-12.00 **IN CAMPO Laboratorio di movimento**
condotto da Giovanna Rovedo, T20 APS.
Con movimenti legati alla percezione sensoriale del corpo sposteremo ascolti e connessioni verso noi stessi e verso l'ambiente
Munirsi di scarpe comode, carta e penna e cappellino
Per info o prenotazioni giovanna.rovedo@gmail.com

12.00 -13.00 **SHOW COOKING Guida alla Frittata Alta**
con degustazione di Daniela Doretto
docente Master Slow Food di Cucina 

13.30-15.30 **GIOCHI DI ERBE, GIOCHI DI FIENO**
con Federica Pagnucco
Inventare oggetti in fieno, filo e immaginazione

tutto il giorno **COLORO LA MIA MAGLIETTA**
Laboratorio di stampa con i fiori
con Lisetta Totis. Portare una maglietta bianca

dalle ore 14.00

PROGETTO E-VAN

Laboratorio di percussioni-drum circle

e attività di stampa di elementi naturali con torchio

condotto dalla Cooperativa Ascaretto di Pordenone

ALL'INTERNO DEL PROGETTO E-VAN - EDUCATIONAL VAN



PRENOTAZIONE LABORATORI

WhatsApp 342 038 9298 · infotramonti@gmail.com
con nome cognome e numero partecipanti

con gli operatori

ALESSANDRO SPADOTTO

Oracolo delle Fiabe

Sessioni individuali di counseling simbolico ed immaginale con il Metodo Metafiabe® di Paola Biato.
www.laraduradelfauno.it - spadottoale85@virgilio.it

AMBRA PERAZZOLO

Uomo, conosci te stesso!

Consulenza Fiori di Bach, Riflessologia Plantare, Reiki, Riflessologia facciale Vietnamita, Lavoro con gli oli essenziali.
Studio Olistico Chamai, Maniago, via P. Amalteo 7
perambra@hotmail.it

MATTEO CASAGRANDE

Massaggio tuina, massaggio e bagno sonoro, insegnante di Ricalibrazione Planetaria.
matteo.casa49@gmail.com

VALENTINA PREMIERL

Riflessologia Plantare, Facciale e Auricolare con utilizzo dello Spooky2. Neuro-Training, Kinesiologia ed Elettro-Geobiologia, Kinesiologia e Floriterapia, Test Muscolare e di Precisione. EFT, Logosintesi e Tecniche Energetiche per il Rilascio Emozionale.

Cordenons PN, via delle acque 1
valentinapremierl@hotmail.it

ALESSANDRO MELOSSO

Il tocco del cuore

Trattamento di Armonizzazione energetica attraverso il Sentiero dei Chakra.

alessandro.melloso1983@gmail.com

Ricevimento On-Line o in Presenza a Casa Tua oppure in Studi e Realtà con cui Collaboriamo

E.V.A. Evoluzione Vitale Armonica

Autoshiatsu, Reiki, Colloqui energopatici, Crystal Reiki Access Bars, Divinazione: carte dei Registri Akashici, Riconoscere e identificare la "Creatura Magica" che siamo.

www.evoluzione-vitale-armonica.it
evoluzione@vitalearmonica.it

Benessere

Benessere