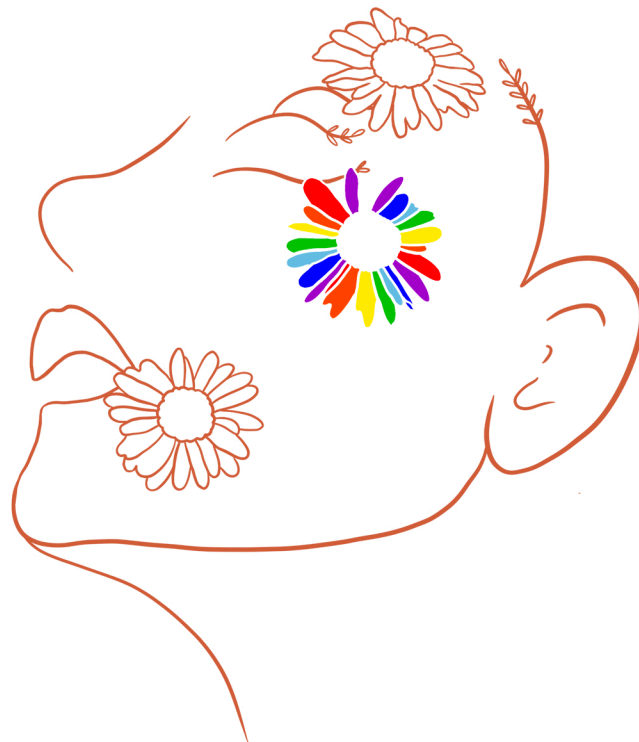


Naturalmente Mantova

11 GIUGNO 2023
MONDOSANO
Anconetta



MANTOVA CITTÀ D'ARTE E DI CULTURA



PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

🌿 **Ore 8.30 Raja Yoga** L'abitudine di ringraziare, libera il flusso per ricevere" Lezione pratica con *Paola Sai*, insegnante yoga

🌿 **Ore 9.00 Nordic Walking Mantova** per gli appassionati della camminata nordica. Punto di partenza: Papacqua Con l'istruttore *Arnaldo Comini*.

🌿 **Ore 9.00 Pratica energetica del risveglio** "La via d'uscita è dentro" (Thich Nhat Hanh) Lezione pratica con *Graziano Fontana*, insegnante shiatsu

🌿 **Ore 9.30 Meditazione con la pratica di Yoga Nidra** Meditazione con *Simona Pavesi*, counselor relazionale

🌿 **Ore 10.00 Pilates** "La cosa più importante non è ciò che stai facendo , ma come lo fai." (J.Pilates). Lezione pratica con l'insegnante *Silvia Zapparoli*

🌿 **Ore 10.00 Riflessioni dal cuore per momenti difficili** Breve cornice teorica e a seguire un lavoro corporeo con meditazione Mindfulness. Cerchiamo parole di conforto da posare sul nostro cuore con *Virna Bertoni*, psicoterapeuta

🌿 **Ore 10.00 Laboratorio di creta per adulti, bambini e famiglie** con *Irene Piován* (psicologa)

🌿 **Ore 10.30 L'arte in movimento** Laboratorio pratico per liberare la creatività e donare arte e benessere alla portata di tutti. Incontro con *Simonetta Zarantonello*, arte-terapeuta in formazione

🌿 **Ore 11.00 Educare ed educarsi con la Nonviolenza** Una rivoluzione educativa, che mette l'essere umano al centro e sostiene il soggetto educante a compiere la scelta di adottare la nonviolenza come stile di vita con *Annabella Coiro*, co-fondatrice della pratica Edumana, *Cesare Moreno*, Presidente Maestri di Strada di Napoli e *Gabriella Fanara*, docente e DanzaMovimentoTerapeuta.

🌿 **Ore 11.00 Benessere ed Equilibrio** Lo Shiatsu come percorso di crescita nell'equilibrio e alla luce del benessere psicofisico con *Dina Tagliaferri*, Operatore Shiatsu e Sanitario

🌿 **Ore 12.00 Laboratorio esperienziale con le carte del dialogo** Conducono *Annabella Coiro* e *Simona Pavesi*

🌿 **Ore 12.00 Tai Ji Quan e Qi Gong** "E' necessario praticare l'esterno per poter trovare l'interno" Rappresentazione con *Giorgio Segala* e i suoi allievi

🌿 **Ore 13.00 Insalata di riso vegetariana offerta da Coop Alleanza 3.0.** Stand coop

🌿 **Ore 14.00 Nella pancia della balena: due Cantastorie e una Fiaba** Il racconto meraviglioso per creare varchi nella realtà e risvegliare una nuova fiducia. Con *Angelica Pellarini* e *Roberta Berio*

🌿 **Ore 14.30 Le virtù e la bacchetta magica** Laboratorio creativo a partire dai 5 anni. A cura del Centro di Nonviolenza Attiva di Milano

🌿 **Ore 15.00 Laboratorio fumetto per adulti, bambini e famiglie** con *Irene Piován* (psicologa)

🌿 **Ore 15.00 L'arte in movimento** Laboratorio pratico per liberare la creatività e donare arte e benessere alla portata di tutti. Incontro con *Simonetta Zarantonello*, arte-terapeuta in formazione

🌿 **Ore 15.30 Amica Natura: la vegetazione è indispensabile per la nostra vita, ci fornisce cibo e ossigeno** Punto di partenza Piazzetta Polveriera con visita all'Orto Carolingio (Gradaro) con *Maria Rosa Macchiella*, naturalista botanica

🌿 **Ore 15.30 Streghe & Orchi.** Spettacolo del Corso di Teatro. Regia a cura di *Marcello Mariani*

🌿 **Ore 16.30 Mano a Mano** Spettacolo di Danza acrobatica a cura del Duo *Patagonia* (in collaborazione con Mantova Capitale Europea dello Spettacolo)

🌿 **Ore 17.00 Sfilata Etica** Spettacolo a cura della Bottega del commercio equo-solidale Il Mappamondo

🌿 **Ore 18.00 Danza del Ventre** Spettacolo con *Meybol Romeu* e le sue allieve

🌿 **Ore 19.00 Concerto con: Matteo Bellini e Marco Gennari** Blues e Rock'n'roll

🌿 **Ore 20.30 Concerto con Garrapateros** Rumba, Flamenco, Hip-Hop, Trap ed elettronica

NATURALMENTE MANTOVA 2023 DOMENICA 11 GIUGNO

Manifestazione culturale e fiera del benessere naturale

PER TUTTA LA GIORNATA:

- Per tutta la giornata **trattamenti Shiatsu gratuiti**. "Lo shiatsu è una meravigliosa arte per la salute psico-fisica" a cura della Scuola Internazionale di Shiatsu – Italia

- Il Bar e la cucina vegetariana e vegana di Papacqua rimarranno aperti per tutta la durata della manifestazione

- Stand su alimentazione naturale, artigianato ed erboristeria, botteghe del commercio equo-solidale e associazionismo.

- Spazi informativi e di consulenza con operatori olistici qualificati per i corsi di Shiatsu, Reiki, Tai Ji Quan e Qi Gong, Ayurveda, Feldenkrais, Costellazioni Familiari, Yoga, Meditazione, Danza del Ventre, Pilates, Do-In, Bars, Cantastorie.

- Operatori olistici di numerose discipline saranno a disposizione per proporre trattamenti, consulenze e workshop.

- L'angolo del poeta: angolo bookcrossing, presentazione libri, lettura poesie.

ORGANIZZAZIONE E INFO:

Centro Culturale ARCI Papacqua, via Daino 1 (zona Anconetta) 46100 Mantova tel. 0376 364636 - info@papacqua.it www.papacqua.it Facebook: ArciPapacqua Instagram: Arci.Papacqua

Organizzato da

In collaborazione con



Con il patrocinio di

Con il contributo di

DOVE

🌿 All'aperto

🌿 Piazzetta Polveriera

🌿 Sala conferenze

🌿 Palestra grande

COSA

● Conferenza

● Spettacolo

● Pratica

● Laboratorio