

DOMENICA 25 MAGGIO

09:00 - 12:00



PASSEGGIATA CON L'AUTORE

Un'escursione letteraria nella Biosfera, tra racconti e natura incontaminata nella Riserva Biosfera Unesco.

con **Carmine Abate**, in collaborazione con **Parco Naturale Adamello Brenta**

09:30 - 10:00



BODY & MIND

Esercizi che prendono ispirazione dallo yoga, dal pilates e dallo stretching combinati con tecniche di respirazione e rilassamento per ridurre lo stress psicofisico.

con **Federica Romanò**

09:30 - 11:00



BAREFOOT MORNING

Un'esperienza che combina il potere rigenerante dell'Acqua Termale di Comano con la connessione profonda con la natura, attraverso il cammino a piedi nudi e la respirazione consapevole.

con **Andrea Bianchi**

10:00 - 11:00



RISVEGLIO ENERGETICO

Attività lente e consapevoli per iniziare la giornata con energia e armonia.

con **Daniele Campestrin**

10:30 - 13:30



CHECK-UP LONGEVITY

Un'opportunità esclusiva per valutare il proprio stato di salute con medici e specialisti di prevenzione e benessere, per vivere meglio e più a lungo.

con **personale medico Terme di Comano**

10:30 - 14:00



BIKE TOUR GUIDATI

Tour guidati alla scoperta della Valle di Comano. Un'esperienza da vivere a ritmo slow per immergersi nella bellezza incontaminata del nostro territorio.

con **Guide Bike CM Emporio**



DOMENICA 25 MAGGIO

11:00 - 12:00



NORDIC WALKING

Una camminata in natura che, grazie all'utilizzo di bastoncini, attiva tutto il corpo in modo armonioso, favorendo longevità e vitalità.

con **Nicola Zambelli**

11:00 - 12:00



POSTURAL EXERCISES

Una pratica mirata a migliorare la postura, l'equilibrio e la mobilità, favorendo un benessere duraturo.

con **Loredana Voltolini**

11:00 - 12:00



PERFORMANCE DANZA

Un'esibizione emozionante che unisce espressione corporea e ritmo.

con **Academy of Dance and Ballroom A.S.D**

12:00 - 12:30



YOGA IMMERSIVA

Un'esperienza unica di yoga guidato con suoni immersivi per una connessione profonda.

con **Eleonora Biliotti**

12:30 - 13:00



HEALTHY BRUNCH

Un brunch bilanciato per nutrire il corpo con ingredienti sani, che favoriscono la longevità. (Attività a pagamento)

con **Chef Christian Venturini**

13:00 - 17:30



TRATTAMENTI BENESSERE

Un'opportunità per provare i Trattamenti Signature Terme di Comano, con protocolli esclusivi che combinano le proprietà dell'Acqua Termale di Comano, manualità esperte e tecniche avanzate di skincare.

con **Beauty Experts Terme di Comano**

13:30 - 15:00



FOREST BATHING

Una vera e propria immersione nella foresta per riconnettersi con mente e corpo camminando nel silenzio del parco a piedi nudi.

con **Daniele Campestrin**

13:30 - 14:30



HATHA VINYASA YOGA

Una vera meditazione in movimento, attraverso sequenze lente di Yoga fluido e movimenti lenti e consapevoli. Ogni respiro è una riconnessione profonda con la propria essenza.

con **Francesca Badolato**

DOMENICA 25 MAGGIO

15:00 - 16:00



FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR

Un allenamento all'aperto per migliorare forza, resistenza e mobilità, in armonia con la natura del parco termale. Misurazioni per valutare la massa muscolare con bilancia impedenziometrica.

con **Tiziana Fedrizzi e Giorgia Lambertini**

15:00 - 16:30



POSTURAL EXERCISES

Una pratica mirata a migliorare la postura, l'equilibrio e la mobilità, favorendo un benessere duraturo.

con **Loredana Voltolini**

15:00 - 16:30



MINDFUL WALKING

Una camminata consapevole per sviluppare presenza e rilassare la mente.

con **Dottoressa Laura Franceschini**

15:00 - 17:30



YOGA IN VOLO

Un viaggio emotivo di consapevolezza, cullati da un morbido tessuto e guidati dalla voce del Natural Wellness Trainer. (Attività a pagamento)

con **Daniele Campestrin**

15:30 - 16:00



PILATES

Pratica di movimento consapevole, che rafforza il corpo in profondità, migliora la postura, aiuta a prevenire tensioni, migliorare la mobilità e sostenere il benessere nel tempo.

con **Federica Romanò**

15:30 - 18:00



ANGOLO DEL LONGEVITY THE

Un'esperienza di degustazione per scoprire infusioni benefiche per il benessere e la longevità. Presso il Bar Terrazza. (Attività a pagamento)

16:00 - 17:00



FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR

Un allenamento all'aperto per migliorare forza, resistenza e mobilità, in armonia con la natura del parco termale. Misurazioni per valutare la massa muscolare con bilancia impedenziometrica.

con **Tiziana Fedrizzi e Giorgia Lambertini**

17:30 - 18:00



GONG DI CHIUSURA

Un momento sonoro e meditativo per concludere l'evento e portare a casa con sé l'energia del weekend.

Nelle giornate di sabato e domenica, nel Parco Termale sarà disponibile una proposta food a tema longevità: un pic-nic sano e gustoso, con postazioni distribuite nel verde per rigenerarsi tra un'attività e l'altra. A cura di Bar Laghetto e produttori Deges.