

VENERDÌ 23 MAGGIO

14:00 - 14:30



GONG DI APERTURA STAY YOUNG COMANO WELLNESS WEEKEND 2025

Un rituale sonoro per armonizzare corpo e mente e dare il via al weekend dedicato al benessere e alla longevità.

14:00 - 15:00



POSTURAL EXERCISES

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

con **Loredana Voltolini**

14:30 - 15:30



RIDERE È BELLO E PURE FACILE, UMORISMO RELAZIONALE

L'umorismo come strumento di benessere: attività di umorismo relazionale per riscoprire il potere terapeutico della risata.

con **Fania Alemanno**

14:30 - 16:00



SOFT POWER FLOORWORK

Una pratica di movimento fluido e consapevole per migliorare la forza e la mobilità attraverso il contatto con il suolo e la tridimensionalità dello spazio.

con **Lara Bogni**

15:30 - 18:00



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**

15:30 - 16:30



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**

16:00 - 17:00



YOGA DINAMICO CON SHAKING

Una pratica che combina respiro e movimento consapevole dello yoga con lo *shaking*, una vibrazione del corpo che scioglie tensioni e aumenta la vitalità.

con **Eleonora Biliotti**

VENERDÌ 23 MAGGIO

16:00 - 17:00



CORE STABILITY

Un allenamento mirato al potenziamento, per migliorare postura, forza e stabilità del corpo.

con **Defant's Club Trento**

16:30 - 17:30



HATHA VINYASA YOGA

Un flusso armonioso di movimenti e respirazione che scioglie le tensioni, risveglia l'energia vitale e migliora la flessibilità, per una sensazione di benessere profondo.

con **Francesca Badolato**

17:00 - 18:00



PILATES E STRETCHING

Un mix di esercizi per rafforzare il corpo e migliorare la flessibilità, favorendo il rilassamento muscolare.

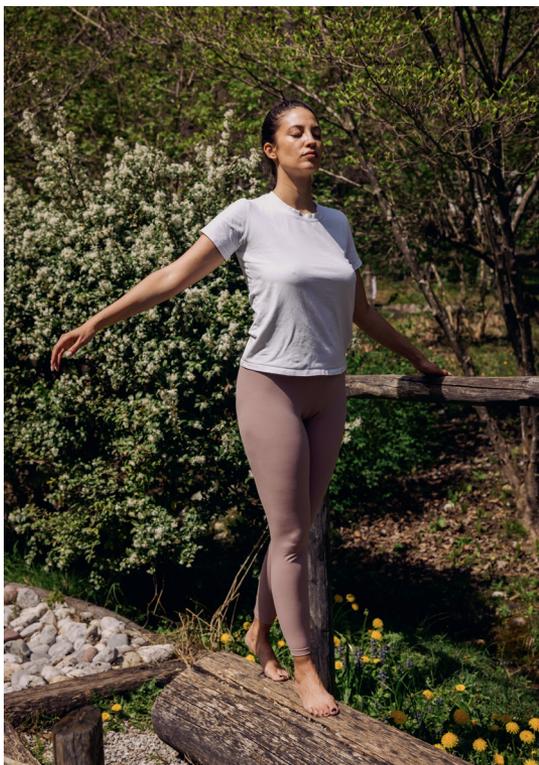
con **Defant's Club Trento**

18:00 - 19:30



APERITIVO NEL PARCO E LIVE MUSIC

Un momento di convivialità immersi nella natura, per celebrare la bellezza del benessere condiviso.



20:30



FAUSTA SLANZI DIALOGA CON L'AUTORE CARMINE ABATE

Sala conferenza hotel