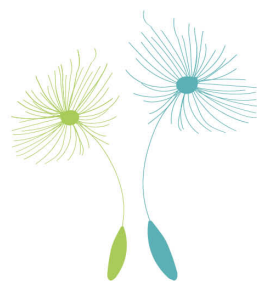




INGRESSO LIBERO

Complesso Sant'Antonio  
Morbegno (SO)

18/19 aprile  
duemila26



# sano festival

## MORBEGNO

Salute - Armonia - Natura - Olistico

### SABATO 18 APRILE

10.00-11.00

#### PILATES ENERGIA RADIOSA

a cura di Paola Ravasio - Spazio Kora

Un viaggio di movimento e respiro per risvegliare la tua energia, ritrovare equilibrio e far splendere il tuo benessere.

11.15-12.30

#### CRISTALLI

a cura di Marzia Guanzioli - Spazio Kora

L'anima dei Cristalli: riflessi di benessere.

Incontro di scoperta su come armonizzare i tuoi centri energetici e potenziare la tua routine quotidiana.

13.30-14.30

#### YOGA ADULTI

a cura di Anita Battaglia - Ines

Hatha Yoga: da dove ogni stile nasce.

In ascolto di corpo e mente in una pratica che porta alla radice dello Yoga: una pratica Hatha per riconoscere, ascoltare ed educare il respiro nel corpo.

14.30-15.30

#### YOGA FAMILY

a cura di Michela Fabani - Centro della Luna

Yoga in famiglia per bambini dai 4 ai 10 anni insieme a un genitore.

Incontro di yoga per genitori e bambini dai 4 ai 10 anni, con giochi, movimento e momenti di rilassamento per condividere benessere, ascolto e divertimento insieme.

15.30-16.30

#### BENESSERE DONNA

a cura di Michela Fabani, Elisa Raschetti

Centro della Luna

Pavimento pelvico culla della ciclicità femminile.

Come entrare in connessione e vivere in armonia le diverse fasi del ciclo e aumentare la consapevolezza del proprio pavimento pelvico dalle prime mestruazioni alla menopausa.

16.45-17.45

#### ESPLORATORIO CREATIVO

a cura di Donata Ciapponi - Spazio Kora

Ludoscart: lo scarto si fa gioco.

Ludoteca sostenibile: un'esperienza polimerica e multisensoriale cartone, plastica, legno e altro. Un'immersione tra gli scarti domestici, eccedenze industriali ed i doni della natura rivolta a chiunque voglia esplorare, costruire, fantasticare e creare o semplicemente divertirsi, dagli 0 ai 99 anni.

## Benessere



Auditorium

### DOMENICA 19 APRILE

10.00-11.00

#### IL MAL DI SCHIENA: CURA E PREVENZIONE.

Workshop teorico pratico.

a cura di Patrizia Fiorini - Centro della Luna  
Workshop teorico pratico dove parleremo delle problematiche più diffuse legate al mal di schiena.

11.15-12.30

#### YOGA ADULTI

a cura di Anita Battaglia - Ines

Nel flusso del Vinyasa Yoga.

dove il respiro guida il flusso della pratica come via di connessione tra corpo e coscienza, dove ogni respiro è un nuovo inizio, come il sorgere del sole.

14.00-15.15

#### SALOTTINO ASTROLOGICO

a cura di Tiziana Rizzi - Spazio Kora

Il Sole e La Luna in Astrologia. L'identità e l'inconscio. La posizione di Sole e Luna nel cerchio zodiacale al momento della nascita. I due luminari rappresentano molte simbologie: Testa e Cuore, Luce ed Ombra, Padre e Madre, Maschile e Femminile. Un dialogo tra energie, armonico o difficile, su cui si fonda il nostro essere.

15.30-16.30

#### BABY MUSICA 0/36

a cura di Jazmin Rozen - Centro della Luna

Laboratorio Musicale per

bambini da 0 a 6 anni e genitori.

Laboratorio Musicale dove potrai imparare nuove canzoni, divertirti ballando e sperimentare con i suoni insieme al tuo bimbo. Da 0 a 6 anni.

sano festival  
MORBEGNO  
Salute - Armonia - Natura - Olistico

18/19 aprile  
duemila26

Complesso Sant'Antonio  
Morbegno (SO)

INGRESSO LIBERO

🕒 sabato dalle ore 10.00 alle ore 22.30  
domenica dalle ore 10.00 alle ore 18.00

✉ festivalmorbegno@gmail.com



seguici sui social



bianchifancaluit

in collaborazione con





## Artigianato

e prodotti artistici hand-made



## Food & Beverage

-  **Degustazioni vini biodinamici e cocktails "Pure&Nature"**  
*a cura di Locanda Via Priula*
-  **Degustazioni liquori e spiriti alla canapa**  
*a cura di Kanuf*
-  **Degustazione Birre artigianali**  
*a cura di Birrificcio Revertis*
-  **I Centrifugati BIO**  
*di Caffè Folcher*
-  **Show Cooking**  
*a cura di Alternativa Vegetale*
-  **I piatti creativi di Chef Marinella - Bouganville**
-  **Degustazioni di prodotti tipici del territorio di Valtellina**



## Olistica

Uno spazio dedicato al benessere della persona, dove corpo e mente si incontrano attraverso diverse discipline olistiche.

Durante il SANO Festival potrai scoprire e sperimentare pratiche come Tuinà, Dien Chan, Shiatsu, Riflessologia, Ayurvedica e molto altro guidato da operatori esperti.



## Benessere

Un'esperienza coinvolgente dedicata allo stare bene.

Spazi Food & Beverage legati al territorio, momenti di musica e intrattenimento pensati per favorire connessione e interazione, e la presenza di professionisti pronti a offrire consigli pratici per uno stile di vita sano, equilibrato e sostenibile.



## Attività

### SABATO 18 APRILE

#### SALA BOFFI

10.00 -11.00

CONFERENZA

**"FOGLIE D'ULIVO: ALLA SCOPERTA DEI LORO BENEFICI NATURALI"**

*a cura di Dr. Giorgio Schipiliti*

*Naturopata di Segnale*

11.00-12.00

TALK MUSICA IN CAMMINO

*Paolo Novellino*

12.00-12.30

PROGETTO ORSA

*Paolo Novellino*

14.30-17.30

LABORATORIO BIMBI: ALTERNATIVA VEGETALE - MERENDA SOSTENIBILE

18.00-19.00

INCONTRO E DOCUFILM

**"TIME TO CHANGE"**

*a cura di Banca Generali - su invito*

#### AUDITORIUM

18.00-19.00

EMOZIONI SONORE

*a cura di Jimmy & Angie*

### DOMENICA 19 APRILE

#### SALA BOFFI

10.00-12.00

CONVEGNO OLII ESSENZIALI

*Erboristeria Natura Infinita*

11.00-12.00

WALKING IN SOUND

IN VIA PRIULA

*Paolo Novellino*

12.00-12.30

TALK "PIONIERI DELLO SFUSO"

*a cura di Cinzia Vaccaneo*

*CEO di Negozio Leggero*

14.30-17.00

LABORATORIO BIMBI:

DAL CHICCO AL GRANO

*a cura di Galbusera*

#### CHIOSTRO SUD

10.00-11.00

LA COLAZIONE SANA

*Caffè Folcher*

11.00-12.00

DEGUSTAZIONI

*Kanuf*

12.00-14.00

LA CUCINA DI MARY

12.00-13.00

SHOW-COOKING:

L'ALTERNATIVA VEGETALE

18.00-19.00

DEGUSTAZIONI VINO BIODINAMICO

*Locanda Via Priula*

19.40-20.10

CONCERTO: DE BEAT BAND

#### CHIOSTRO NORD

19.00-19.30

PERCUSSIONI DELL'ANIMA

*Spazio Kora*

## Bonus

### Apertura straordinaria di PALAZZO MALACRIDA

In occasione del SANO Festival, il suggestivo Palazzo Malacrida apre le sue porte al pubblico con visite guidate gratuite. Un'opportunità unica per scoprire uno dei gioielli storici della città.

Prenotazione obbligatoria:

[biblioteca@comune.morbegno.so.it](mailto:biblioteca@comune.morbegno.so.it)

### ART LAB

#### Laboratorio di Arte Terapia

Il 18 e 19 aprile, in occasione del SANO Festival, l'Associazione culturale Views propone un laboratorio guidato di arte terapia, aperto a tutte le età. Un'esperienza creativa per esplorare la pittura astratta e lasciarsi coinvolgere dall'arte.