fiemme cembra DOLOMITI

TreVenTur

TRENTINO

DOLOMITI WELLNESS FESTIVAL

Biolago di **PREDAZZO**

19·20·21 GIUGNO 2026

Wellness Week 15 - 21 giugno

WELLNESS SHOP VILLAGE – in centro a Predazzo dal 19 al 21 giugno

WELLNESS VILLAGE

COME ORIENTARSI

DOLOMITI
WELLNESS FESTIVAL

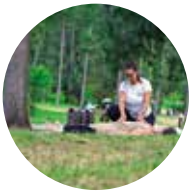
Il PRIMO EVENTO DI BENESSERE
movimento, outdoor, salute
e longevità in montagna.
3 giorni di attività con esperti, trainer,
operatori, aziende in 6 aree dedicate.

ALPINE VIBES
(Biolago)

Yoga, fitness, respiro,
pilates, movimento
e mindfulness

EXPERIENCE AREA (Biolago)

Workshop e talk
ispirazionali



NATURAL SPA
(Biolago)

Una vera oasi di relax
con massaggi e
trattamenti all'aperto

WELLNESS SHOP VILLAGE
(Piazza SS. Filippo
e Giacomo e Biolago)

Outdoor Expo con prodotti
per la salute, lo sport,
il benessere

DOLOMITI WELLNESS MARATHON

10mila passi al giorno con
esperti, per 7 giorni = 42 km.
La tua Maratona della Salute

COMMUNITY AREA (Biolago)

Spazio dedicato
al relax, networking
e condivisione

Il picchio, simbolo del Dolomiti Wellness Festival: un protagonista operoso che ci richiama molto chiaramente all'attività fisica. Il Picchio è chiamato il "medico delle piante" oltre ad essere un importante **indicatore ecologico**. **Sotto il suo ombrello c'è ricchezza di biodiversità e proteggerla significa proteggere l'intero ecosistema. Prendiamo esempio da lui e salvaguardiamo la nostra salute attraverso una misurata attività fisica, immersi nella natura.**

ALPINE VIBES (Biolago)

SCOPRI SUL SITO TUTTI I NOSTRI TRAINER

Un'intera area a tua disposizione con fantastici coach, per vivere giornate piene di energia, a contatto con la natura e i suoi elementi.
Molto più di un evento all'aria aperta. Un vero e proprio Retreat con attività esperienziali e talk ispirazionali, tenuti da trainer esperti di yoga, fitness, meditazione, respiro, pilates, mindfulness, per celebrare la voglia di uno stile di vita attivo in connessione con la natura.

Main stage venerdì, sabato e domenica.
Accesso incluso in tutti i biglietti del Festival

EXPERIENCE AREA (Biolago)

WORKSHOP E TALK ISPIRAZIONALI
Un luogo immersivo dove il benessere si vive in prima persona. **Talk ispirazionali, attività esperienziali e momenti di connessione con sé stessi e con la natura**: dallo yoga all'arte del respiro, dal movimento consapevole ai percorsi sensoriali. Un invito a rallentare, sperimentare e riscoprire il proprio equilibrio attraverso l'esperienza diretta.

Accesso incluso nei ticket Full Experience Weekend, Total Wellness Week e Ticket giornalieri di venerdì, sabato e Domenica.

NATURAL SPA

AL BIOLAGO | **Venerdì – Sabato – Domenica** | 10.00 - 19.00

Una vera e propria SPA naturale a tua disposizione. Un'esperienza sensoriale unica, tra il profumo dell'erba e la brezza dell'aria, che dona relax, serenità, energia e salute.
Professionisti esperti e operatori olistici di varie discipline saranno a tua disposizione per offrirti massaggi rilassanti, consulenze specializzate e trattamenti rigeneranti.

Accesso libero.
Sconto del 30% sui trattamenti con i braccialetti del Festival

Sabato 20 giugno | ore 15.00 - 19.00
Domenica 21 giugno | ore 10.00 - 19.00

ACROBATICA - TESSUTI AEREI

con **Alessandra Dalla Rosa** e **Società sportiva Moena Ginnastica Fassa e Fiemme**

Scopri il mondo dell'acrobatica aerea in modo divertente e sicuro. Stacca i piedi da terra, sfida la gravità e prova l'emozione unica di volteggiare sospeso nell'aria! Un'occasione per tutti di sperimentare la leggerezza del volo!
Attività accessibile con tutti i ticket con presenza continua dei trainer.

A Predazzo
in piazza SS.
Filippo e Giacomo
dal 19 al 21 giugno
accesso libero

AREA SHOP

WELLNESS SHOP VILLAGE
Uno spazio dedicato allo shopping all'aperto, rivolto al completo benessere della persona.
A cura di aziende e professionisti con prodotti di salute, bellezza, alimentazione, sport e forma fisica.

ORARIO
Venerdì 19 giugno 15.00 - 20.00
Sabato 20 giugno 09.30 - 21.30
Domenica 21 giugno 09.30 - 18.00

AREA FOOD

SAPORI E BONTÀ NATURALI
dal Trentino e non solo
Al **BAR BIOLAGO**
dal lunedì alla domenica
tutto il giorno

E anche quest'anno
al Festival
DOLOMITI STREET FOOD

PROGRAMMA

LUNEDÌ 15 GIUGNO

8.00 – 9.00 **SALUTO AL SOLE** con **Elisa Penna**

Una pratica morbida per risvegliare corpo, mente e spirito ringraziando l'energia del sole che ci accoglie e ci accompagna in quello che sarà l'inizio di una grandiosa giornata di benessere. Dedicheremo una parte anche al nostro respiro per tornare a noi stessi e ascoltarci.

9.00 – 11.00 **DOLOMITI WELLNESS MARATHON**

1ª tappa – Human Connection - Il Battito del Gruppo con Avisio Trek

Nessuno vince da solo. La scienza parla chiaro: le relazioni di qualità allungano la vita. In questa tappa camminiamo come una community, sincronizzando il passo e facendo networking reale che scalda il cuore e abbassa lo stress.

Dettagli per ritrovo e itinerario agli info point del Festival.

17.00 – 18.00 **TAI CHI "MEDITATIVO"** con **Irene Deflorian**

Pratica energetica e meditativa con movimenti corporei lenti, semplici ed armoniosi adatti ad ogni età, ottima per prevenire disarmonie fisiche, mentali e spirituali, e per liberare ed aumentare l'energia in tutto il corpo. Si eseguono forme ed esercizi che aiutano a ritrovare una migliore funzionalità di tutto l'organismo, leggeri e dolci e allungamento muscolare.

MARTEDÌ 16 GIUGNO

8.00 – 9.00 **LIVING YOLATES** con **Giulia Sturz**

Una fusione di Yoga, Pilates, danza, meditazione e lavoro energetico ispirato alla medicina cinese. LY è una pratica olistica che ti aiuterà a creare pace e chiarezza mentale, a sviluppare forza fisica e a connetterti a sensazioni di gioia, amore e fiducia.

9.00 – 11.00 **DOLOMITI WELLNESS MARATHON**

2ª tappa – Barefooting & Mente – Il Ritorno alle Radici con Sarah Giomi e Claudio Lombardo

Scarica lo stress, riscopri il tuo vero sé. Togliamo le scarpe e attiviamo i sensori naturali dei piedi: un grounding totale e immersivo che riequilibra le onde cerebrali e potenzia la mente.
Il Metodo: Il BAM™ è un'esperienza immersiva che riporta il corpo a muoversi e rispondere agli stimoli reali. Attraverso il contatto diretto con il terreno e il ritorno alla respirazione funzionale, il corpo riattiva adattamento e resilienza.
Sarah Giomi: Psicologa e Sport Performance Coach, Istruttrice di Respiro certificata ed Atleta di ultra-endurance: Campionessa Italiana 50km 2024. Claudio Lombardo: Laureato in Psicologia, Scienze dell'Alimentazione e Scienze Motorie. Ideatore del Barefoot Alpine Running e del metodo BAM™.

Dettagli per ritrovo e itinerario agli info point del Festival.

17.00 – 18.00 **MINDFULNESS ITINERANTE - Viaggio Sensoriale nei 5 Elementi**
con **Marianna Mannino**
Ti invitiamo a un'esperienza rigenerante tra le sponde del Biolago di Predazzo, le rive del torrente Travignolo e il silenzio del bosco, dove il paesaggio alpino diventa uno specchio per ritrovare equilibrio.

MERCOLEDÌ 17 GIUGNO

8.00 – 9.00 **THE RE-AWAKENING – Il Risveglio** con **Simone Pontiggia**
Un'esperienza del mattino pensata per iniziare la giornata con presenza, dolcezza e armonia. Attraverso movimenti consapevoli, respirazioni guidate, il suono delle campane tibetane e un piccolo rituale di benvenuto al nuovo giorno, verrai accompagnato in un risveglio profondo di corpo e mente. Un momento semplice e rigenerante per ritrovare centratura, energia e benessere fin dalle prime ore del mattino.

9.00 – 11.00 **DOLOMITI WELLNESS MARATHON**
3ª tappa – Sistema Immunitario – I Benefici del Forest Bathing
con **Paola Larger**
La natura è il tuo firewall biologico. Camminare tra i boschi non è solo relax, è un boost immediato per le tue difese. Respirare l'aria "terapeutica" del bosco rende il nostro sistema immunitario inattaccabile. Resilienza alpina applicata alle tue cellule.
Dettagli per ritrovo e itinerario agli info point del Festival.

15.30 **PASTIFICIO FELICETTI: una storia unica.** Vieni a scoprire come si produce la pasta che ha affascinato il mondo. Visita su prenotazione a pagamento"

17.00 - 18.00 **MARCE DELLA SALUTE METODO GUO LIN – Qi Gong Salutistico**
con **Irene Deflorian**
La pratica delle "Marce della salute" avviene in natura con camminate meditative in linea e in cerchio, si eseguono respirazioni con un ritmo specifico per i 5 elementi e relativi organi vitali (polmone, cuore, milza, rene, fegato). La pratica di questo metodo di Qi Gong, aiuta a acquisire una camminata elastica, fisiologica, che decomprime le articolazioni, rilascia le fasce, nutre tutte le strutture del corpo, garantisce un movimento vitale fino a tarda età.

GIOVEDÌ 18 GIUGNO

8.00 – 9.00 **PILATES E MEDITAZIONE** con **Elisa Penna**
Una combo perfetta per ritrovare energia e carica, dove uniremo la tecnica del Pilates, concentrandoci sul corpo e l'ascolto del movimento e la meditazione, portando ritmi lenti nella nostra mente e nel nostro spirito ritrovando le nostre radici, attraverso techniques di respirazione.

9.00 – 11.00 **DOLOMITI WELLNESS MARATHON**
4ª tappa – Il Carburante della Vita con **Leslye Pario**
Dimentica le calorie, pensa all'energia pura. In questa tappa settiamo le basi: come muoversi e cosa scegliere per dare al corpo il carburante migliore. È il momento di fare l'upgrade del tuo hardware tra i sentieri delle Dolomiti. *Dettagli per ritrovo e itinerario agli info point del Festival.*

15.30 – 18.00 **NATUROPATIA E SPORT: Benessere, Performance ed Equilibrio Psicofisico**
workshop con **Marina Denegri e Giusi Baldoni**
Introduzione ai principi della naturopatia applicata allo sport, esercizi pratici, momenti di confronto.
Obiettivo: offrire ai partecipanti strumenti concreti per migliorare il proprio equilibrio psicofisico, ottimizzare le performance e integrare semplici pratiche naturali nella vita

quotidiana. **Per sportivi, appassionati di benessere, curiosi e neofiti.** Un metodo potente e umano che ti insegna ad ascoltare il tuo corpo, rispettarlo e allenarlo con intelligenza. Perché la vera performance nasce dall'armonia.

18.00 – 19.00 **HAMSA KRAMA** con **Daniela Zorzi**
È una pratica forte, come lo yoga autentico richiede, ma al tempo stesso accessibile: ogni postura viene costruita con intelligenza e rispetto del corpo, permettendo a praticanti esperti e principianti di condividere lo stesso spazio evolutivo. Un'esperienza profonda, radicata e coerente con l'energia potente e pura delle Dolomiti.

19.00 - 23.00 **HIKING AL TRAMONTO** con **La Sportiva**
Dalle 18.00 alle 19.00 ritrovo al Biolago per prova calzature presso stand La Sportiva.
19.00: trasferimento a Pampeago con pullman riservato. 19.30: partenza Trekking con le guide, 1 ora e 30 per arrivare in quota e ammirare il tramonto sulle Dolomiti.
23.00 / 23.30: rientro al Biolago. Ricordiamo di portare acqua e un frontalino. In caso di maltempo l'attività viene annullata. Evento organizzato in collaborazione con La Sportiva.

VENERDÌ 19 GIUGNO

8.00 – 9.00 **CERIMONIA DEL CACAO** con **Giulia Bazzanella**
Un'esperienza dedicata alla connessione con sé stessi e con gli altri attraverso pratiche di presenza, respiro e gratitudine. Il cacao cerimoniale viene utilizzato como supporto per favorire apertura, centratura e ascolto interiore accompagnando un viaggio di consapevolezza sensibile e radicata.

9.00 – 11.00 **DOLOMITI WELLNESS MARATHON**
5ª tappa – Il Movimento Istintivo con **Daniele Vecchioni** di "Correre Naturale"
Riappropriati della corsa non come semplice sport, ma come forma di locomozione propria dell'essere umano. Un metodo per esprimere il massimo potenziale, raggiungere benessere ottimale ed energia vitale senza pari nel modo più sostenibile e naturale possibile.
Dettagli per ritrovo e itinerario agli info point del Festival.

10.00 - 12.00 **COMPETENZE INTERIORI PER NAVIGARE LA COMPLESSITÀ** workshop con **Elena Rusci** e **Nicola Capra** di "Spazio Dantian"
Un'esperienza immersiva che unisce natura, scienza e pratiche esperienziali per sviluppare competenze interiori chiave nella leadership contemporanea: presenza, chiarezza decisionale, pensiero sistemico e qualità relazionali.

14.00 **CERIMONIA DI APERTURA** con **Gong di Inizio Festival**

14.10 - 14.30 **RITROVA LA TUA NATURA. La Storia di una Community di Donne** nata tra i sentieri con **Marzia Bortolameotti**
Founder Donne di Montagna, giornalista e accompagnatrice di media montagna.

14.30 - 16.00 **SESSIONE DI NATURAL MOVEMENT** con **Gianluca de Benedictis Natked Movement**
Esercizi che richiamano i nostri movimenti connaturati, essenziali ed indispensabili sia nelle fases dello sviluppo, perché matrice della formazione muscolo-scheletrica e della neocorteccia, e sia per ogni adulto che desidera mantenere un corpo sano, intelligente e performativo.

14.30 - 15.00 **VINCI STRESS, PESO E PANCIA GONFIA** con **Leslye Pario**
Lo stress cronico influenza la salute dal peso, alla fame emotiva, ai problemi ormonali alle problematiche gastrointestinali. Durante la presentazione del libro verranno fornite strategie pratiche per gestirlo.

15.00 - 17.00 **DISEGNA LA TUA BUSSOLA IKIGAI: Il Senso dell'Essere e l'Arte di Progettare la Vita** con **Elena Viezzoli**
Be Happy First 1. La felicità nasce dalla direzione. In questo workshop interattivo di due ore, useremo il Life Design e l'Ikigai per smettere di vagare e iniziare a navigare. Definiremo insieme la tua bussola interiore, proiettando una visione chiara e ispirata della tua vita nel breve ma anche nel lungo termine.

16.00 - 17.00 **SEVEN DOOR WAYS OF VINYASA YOGA** con **Carlotta Godio by URCA**
Seven Doors è un vinyasa dinamico strutturato in 7 fases che portano il praticante dalla preparazione del corpo e del respiro fino al rilascio completo.
Il cuore della classe è un flow da memorizzare e ripetere in autonomia, a tempo di musica, che genera uno stato di concentrazione totale: yoga come meditazione in movimento.

17.00 - 18.00 **YOGA & SOUND HEALING** con **Giulia Sturz e Simone Pontiggia**
Un'esperienza di yoga in cui ogni movimento si fonde con vibrazioni sonore profonde. Campane tibetane e strumenti vibrazionali guideranno corpo e mente in un flusso armonico, in cui il suono diventa il ponte tra la quiete interiore e l'espressione esteriore.

17.00 - 18.00 **RESPIRA, RECUPERA, RIPOSA** con **Mike Maric**
Un workshop dedicato al potere rigenerante del respiro per rallentare, recuperare energie e ritrovare uno stato di calma profonda. Attraverso momenti di ascolto, esercizi guidati e pratiche di respirazione consapevole, Mike Maric accompagna i partecipanti in un'esperienza immersiva per favorire rilassamento, qualità del sonno e recupero mentale e fisico. Uno spazio protetto dove riconnettersi a sé stessi e imparare tecniche utili da portare nella vita quotidiana.

18.00 - 19.00 **YOGA DELLA RISATA** con **Leslye Pario**
Pratica che combina esercizi di risata indotta con la respirazione yoga (Pranayama), basandosi sul principio che il corpo non distingue tra risata spontanea e forzata. Un vero allenamento fisico che riduce lo stress e ossigena il corpo, promuovendo un immediato senso di benessere psicofisico.

18.00 - 19.00 **LA POSTURA ENERGETICA DECOMPRIMI LA COLONNA. Ritrova Stabilità** con **Patrizia Gavoni**
Una pratica corporea profonda di decompressione posturale. Attraverso respiro, sospensione e rilascio miofasciale, il corpo si distende, i diaframmi si espandono e la colonna ritrova spazio, stabilità e libertà di movimento.

19.00 - 20.00 **MINDFULNESS E LA MONTAGNA INTERIORE: Trovare Stabilità nel Mutamento** con **Marianna Mannino**
Ti invitiamo a salire sul "palco della consapevolezza" per un'esperienza collettiva potente e profonda: l'invito non è solo quello di guardare le vette, ma di diventarle. Attraverso la "*meditazione della Montagna*", impareremo grazie alla Mindfulness ad incarnare la forza e l'imponenza delle Dolomiti nel nostro corpo, transforming la postura in un centro di presenza capace di restare saldo di fronte ai mutamenti della vita. Proprio come una cima resta immobile mentre le stagioni e le tempeste scorrono sui suoi versanti, scoprirai come contattare una pace interiore radicata per affrontare le turbolenze quotidiane. Un viaggio per radicarsi nel presente e riscoprire la solidità e la fermezza di una cima dolomitica in te.

21.30 - 22.30 **YOGA SOTTO LE STELLE** con **Elisabetta Romagnoli di Spazio Esperienziale**
Relax e armonia per riallineare corpo e mente, ascoltando i suoni della notte con respiri profondi e movimenti dolci. E per amica, la luna.

SABATO 20 GIUGNO

8.00 – 9.00 **QI GONG** con **Irene Deflorian**
Pratica e arte interna che propone sequenze di esercizi fisici ed energetici utili a preservare lo stato di benessere e ad aumentare la vitalità. Si eseguono sequenze di esercizi ponendo attenzione alla qualità e quantità del gesto, alla consapevolezza del respiro e al corretto atteggiamento mentale. Adatto ad ogni età e ad ogni condizione fisica.

9.00 – 11.00 **DOLOMITI WELLNESS MARATHON**
6ª tappa – Camminata Metabolica con **Stefano Fontanesi, Chiara Saracino e Laura Molesini** - Ritrovo al Biolago
Un percorso attivo per stimolare metabolismo, energia e vitalità. Una camminata di 6 km pensata per mettere in movimento tutto il corpo attraverso il metodo della Camminata Metabolica.

Lavoreremo su postura, respirazione, gestione dell'intensità e anche tanto divertimento, migliorando la resistenza e la vitalità di corpo e mente. Un'esperienza accessibile ma potente, ideale per chi vuole vivere il festival in modo dinamico, consapevole e rigenerante. Disciplina di grande efficacia che combina la camminata veloce con esercizi di rinforzo muscolare e postura, utilizzando una fascia rigida (F-Band) come attrezzo. Chiusura con relax a terra. Attività guidata con apposite cuffie.

9.00 - 10.00 **SHAKTI FLOW AWAKEN YOUR ENERGY** con **Margarita Viviani**
Una pratica fluida, energizzante e accessibile che risveglia il corpo, attiva la vitalità e porta presenza attraverso movimento e respiro consapevole. Per sentirsi vivi, centrati e pieni di energia.

9.30 - 11.00 **NATURAL MOVEMENT WORKSHOP** Natked Movement con **Gianluca de Benedictis**
Workshop di movimento e flessibilità.

10.00 - 11.00 **ALLENAMENTO HIIT** con **Jolbis, Teresa Langella e Andrea Dal Corso**
Workout efficace con esercizi brevi ma potenti, alternando moments di massimo sforzo a brevi pause.

11.00 - 12.00 **RESPIRO E LONGEVITÀ** con **Mike Maric**
Un'esperienza dinamica per scoprire come il respiro possa diventare uno strumento concreto di energia, equilibrio e benessere duraturo. Attraverso esercizi pratici, movimento consapevole e tecniche respiratorie, imparerai a migliorare ossigenazione, gestione dello stress e recupero psicofisico. Un'attività coinvolgente, accessibile a tutti, per ritrovare vitalità e connessione profonda con il proprio corpo.

11.00 – 12.00 **RILASSAMENTO DEL SISTEMA NERVOSO** con **Claudia Degaudenz**
Rilassamento del sistema nervoso con l'auto trattamento della riflessologia facciale.

12.00 – 13.00 **YOGA VINYASA MIXED** con Roberta Vanzella
Muoviti in modo fluido, esplora il corpo in tutte le sue possibilità. Una pratica che intreccia yoga, mobilità e movimenti primordiali in un flow dinamico e adatto a tutti, per ritrovare energia, equilibrio e libertà di movimento.

12.00 – 13.00 **BAM BAREFOOT ALPINE METHOD – Ritorna al Tuo Naturale Potenziale** con **Sarah Giomi & Claudio Lombardo**
Sessione formativa e di introduzione ai principi del metodo, evidenze scientifiche e workshop esperienziale. Il BAM™ è un'esperienza immersiva che riporta il corpo a ciò per cui è stato progettato: muoversi, adattarsi e rispondere agli stimoli reali. Attraverso il contatto diretto con il terreno, l'esposizione controllata a stimoli in contesto naturale e il ritorno alla respirazione funzionale il corpo riattiva adattamento e resilienza, migliorando la capacità di gestire lo stress e tornare rapidamente in equilibrio. La mente apprende resilienza e autoefficacia, come strumenti applicabili nella quotidianità.

13.30 – 15.00 **RIUMANIZZAZIONE – Ritrovare il Corpo che Cammina** con **Daniele Vecchioni di Correre Naturale**
Il corpo umano è stato costruito per camminare, correre, accovacciarsi, adattarsi al terreno. Ma la quotidianità moderna tra sedie, scarpe rigide e ambienti artificiali lo ha progressivamente spento, trasformandoci in quello che Daniele Vecchioni chiama "esseri umani da zoo".

14.00 – 15.00 **MOBILITY FLOW** con **Carlotta Godio by URCA**
Una pratica lenta e fluida pensata per sciogliere tensioni, migliorare la mobilità e ritrovare spazio nel corpo. Ideale per chi passa molte ore seduto al computer o sente rigidità a schiena, anche e spalle.

15.00 – 16.00 **PILATES FLOW** con **Laura di Ginkgo Pilates Academy**
Un flow di Pilates per esplorare nuove possibilità di movimento, ritrovare consapevolezza corporea e calma mentale, sul tappetino e nello spazio. Scopri la tua vera natura in movimento con Laura di Ginkgo Pilates Academy.

15.00 – 16.00 **COSTRUISCI IL TUO CAMBIAMENTO ATTRAVERSO LA RUOTA DELLA VITA E IL POTERE DELLE PICCOLE ABITUDINI** con **Elena Viezzoli**

Be Happy First 2.0 | Felicità - Obiettivi - Autostima Creare la felicità richiede fondamenta solide. Attraverso la Ruota della Vita, trasformeremo la tua visione in obiettivi concreti. Condivideremo alcune conoscenze e correlazioni tra autostima, abitudini ed obiettivi, fornendoti gli strumenti pratici per "atterrare" i tuoi sogni nella quotidianità e sostenerli nel tempo.

16.00 – 17.00 **MINDFUL EATING** a cura di **Caterina Negro**, con **Andrea Dal Corso** e **Teresa** Langella di BodyHack Challenge. Workshop pratico e immersivo per riscoprire il rapporto con il cibo attraverso la consapevolezza.

16.00 – 17.00 **NAVAKARANA VINYASA E ANUBHUTI** con **Alba e Tiziano**

Esperienza di riconnessione e crescita, dove l'energia vitale danza tra forza, sensibilità e autenticità. Attraverso le sequenze ritmate, il respiro consapevole, il canto in sanscrito e pratiche di esplorazione interiore il corpo si libera e si riconnette alla sua essenza più autentica.

17.00 – 18.00 **DANCE WORKOUT – Ritmo, Energia e Divertimento** con **Roberta Vanzella**

Allenamento fitness basato sulla danza che combina movimenti coreografati con esercizi cardio e tonificazione, seguendo il ritmo della musica. Coreografie semplici e ripetitive per staccare la spina e farti sorridere bruciando calorie.

17.00 – 18.00 **LA POSTURA ENERGETICA** con **Patrizia Gavoni di Soulspension**

Decomprimi la colonna. Ritrova stabilità. Una pratica corporea profonda di decompressione posturale. Attraverso respiro, sospensione e rilascio miofasciale, il corpo si distende, i diaframmi si espandono e la colonna ritrova spazio, stabilità e libertà di movimento.

18.00 – 19.00 **CONTATTO NATURE SENSORY EXPERIENCE** con **Elisabetta Romagnoli di Spazio Esperienziale**

Attività guidata di movimento, creatività e connessione in natura.

18.00 – 19.00 **DEEP RESET – Release, Restore & Glow** con **Margarita Viviani**

Un'esperienza profonda che unisce rilascio somatico, respiro, Yoga Nidra e Face Yoga per calmare il sistema nervoso, rigenerare il corpo e ritrovare luminosità naturale. Per rallentare, rigenerarsi e ritornare a sé.

19.00 – 20.00 **45 MINUTI DI VACANZA PER L'ANIMA - Mindfulness Based Experience in the Alps** con **Elena Tarantino**

C'è un momento, nella quiete, in cui qualcosa dentro di noi ricomincia. Condivideremo uno spazio per rallentare e ritrovare un contatto più profondo con noi stessi nella natura. Insieme alleneremo l'attenzione coltivando il benessere. Attraverso il respiro, l'ascolto del corpo e semplici pratiche di Mindfulness entreremo in uno stato naturale di calma e di presenza.

21.00 – 22.00 **CANDLELIGHT CONVERSATION: I Quattro Archetipi Interiori** con **Elena Rusci** e **Nicola Capra** di "Spazio Dantian"

Un'esperienza intima e guidata alla luce delle candele, per esplorare quattro archetipi interiori: il Guerriero, il Pensatore, il Romantico e il Sognatore. Attraverso meditazione, suono e pratiche esperienziali, i partecipanti saranno accompagnati in un'immersione profonda, entrando in contatto con diverse dimensioni della propria natura interiore. Un invito a riconoscere queste qualità dentro di sé, in un contesto di presenza e ascolto condiviso. Uno spazio raccolto, essenziale, in cui rallentare e riconnettersi.

Dettagli di partecipazione per ritiro candela presso Info point del Festival al Biolago.

22.00 – 23.30 **EVENING SOUND HEALIG**

DOMENICA 21 GIUGNO

6.30 – 7.30 **L'ALBA DEL SILENZIO – Il Risveglio dei Sensi** con **Marianna Mannino**

Pratica al Biolago di Predazzo | Accogli il giorno con presenza vibrante.

In questa soglia tra notte e giorno, mentre la luce disegna i profili delle Dolomiti, ci ritroveremo sulle rive del Biolago per un'esperienza di ascolto profondo attraverso la Mindfulness. Ci immergeremo nel silenzio come spazio pieno e rigenerante, incarnando la "mente del principiante". Impareremo quindi a contattare il nostro spazio profondo, lasciando scorrere i vissuti di ieri per fare spazio a ciò che nasce. Ci sintonizzeremo sul mutamento della luce e alleneremo la capacità di fluire con gli eventi quotidiani, disinnescando automatismi e trasformando ogni nuovo inizio in una scelta di presenza e visione chiara.

8.00 – 9.00 **ABBRACCIARE IL GIORNO** con **Elisabetta Romagnoli**

Risveglio corporeo attraverso il respiro marziale e pratiche di connessione. Spazio Esperienziale.

8.00 – 9.00 **LA POSTURA ENERGETICA** con **Patrizia Gavoni di Soulspension**

Decomprimi la colonna. Ritrova stabilità. Una pratica corporea profonda di decompressione posturale. Attraverso respiro, sospensione e rilascio miofasciale, il corpo si distende, i diaframmi si espandono e la colonna ritrova spazio, stabilità e libertà di movimento.

9.00 – 11.00 **DOLOMITI WELLNESS MARATHON**

7ª tappa – Respiro & Longevità – L'Anima dell'Energia con **Mike Maric**

Il respiro è il comando "reset" del sistema nervoso. Impariamo a gestire l'ossigeno per eliminare il cortisolo e ricaricare le batterie. La sintesi finale tra forza e consapevolezza che ti lancia verso il futuro. Keep trekking, stay young.

Dettagli ritrovo e itinerario agli info point del Festival

9.00 – 10.00 **YOGA DINAMICO** con **Camilla Martire**

Energia in Movimento: Una pratica fluida e coinvolgente che unisce respiro e movimento in sequenze dinamiche; aiuta a migliorare forza, flessibilità e concentrazione, sciogliendo tensioni e ricaricando il corpo di energia! È adatto a tutti i livelli, perfetto per chi desidera ritrovare vitalità, presenza e benessere attraverso il movimento.

9.00 – 10.30 **PERCORSO SENSORIALE** con **Irene Deflorian**

Pratica olistica ed energetica: ritrova l'armonia con i ritmi e i movimenti della natura, risveglia la tua migliore vibrazione energetica e il tuo Ben-Essere. Movimenti lenti, respirazione consapevole, meditazione, esercizi energetici, connessione agli elementi naturali.

10.00 – 11.00 **NAVAKARANA VINYASA E ANUBHUTI** con **Alba** e **Tiziano**

Esperienza di riconnessione e crescita, dove l'energia vitale danza tra forza, sensibilità e autenticità. Attraverso le sequenze ritmate, il respiro consapevole, il canto in sanscrito e pratiche di esplorazione interiore il corpo si libera e si riconnette alla sua essenza più autentica.

10.00 - 11.00 **PILATES & AUTOMASSAGGIO MIOFASCIALE**
con **Laura di Ginkgo Pilates**
In questa sessione verrai guidato in una combinazione di esercizi del metodo Pilates tenendo conto del sistema fasciale (tessuto connettivo), l'organo sensoriale più influente del corpo. Nel dettaglio, oltre ad allenare varie qualità del movimento fasciale come elasticità, fluidità e multidimensionalità, andremo a migliorare l'idratazione fasciale attraverso un auto-massaggio con pallina. Questo lavoro ti permetterà di raffinare coordinazione ed equilibrio di tutto il sistema, generando libertà di movimento ed efficienza con cui il corpo si stabilizza dinamicamente e si muove.

11.00 - 12.00 **GAMBE LEGGERE – Focus Circolazione e Microcircolazione**
con **Chiara Saracino** e **Laura Molesini**
Un metodo scientifico per ottimizzare il flusso capillare e il benessere metabolico. Una sessione dedicata all'attivazione del sistema circolatorio attraverso protocolli specifici della Camminata Metabolica. Lavoreremo su postura, appoggi, mobilità e respirazione per favorire la vasodilatazione, migliorare il microcircolo e sostenere l'efficienza metabolica.

11.00 - 12.00 **ACROYOGA** con **Sam e Luna**
L'acroyoga è una disciplina che combina la presenza e l'ascolto dello yoga alla forza e l'adrenalina dell'acrobatica. Praticata in coppia o in gruppo, questa attività non solo migliora la forza fisica e la flessibilità, ma rafforza anche la fiducia e la comunicazione tra i partner. Vuoi unirti a noi? Ti basteranno dei vestiti comodi e tanta voglia di metterti in gioco!

12.00 - 13.00 **INTUITIVE DANCE FLOW (Free Your Body)** con **Margarita Viviani**
Un viaggio di movimento libero e guidato per sciogliere tensioni, lasciare andare il controllo e ritrovare libertà, espressione e connessione con il proprio corpo. Per liberarsi, sentirsi leggeri e autentici.

12.00 - 13.00 **DIGITAL DETOX: Riconnettersi al Presente** con **Marianna Mannino**
In questa epoca di iperconnessione questo workshop offre una via alternativa a mente e corpo per ritrovare una connessione autentica con pensieri ed emozioni e disinnescare automatismi digitali dei social e in ufficio grazie alla Mindfulness. Apprenderai una pratica di 10 minuti mirata a radicarsi e trasformare la reattività in scelta maggiormente consapevole, coltivando l'equilibrio psicofisico e la chiarezza per abitare il momento presente con intenzione e senza giudizio.

14.00 - 15.00 **CUSTODISCI IL BENESSERE ATTRAVERSO LE LEGGI UNIVERSALI DELLA FELICITÀ**
con **Elena Viezzoli**
TALK ISPIRAZIONALE | Be Happy First La felicità è una pratica quotidiana.
Concluderemo il percorso confrontandoci con la saggezza di alcuni dei grandi maestri d'Oriente e Occidente. Un'interazione dinamica per estrarre principi di felicità applicabili subito, imparando l'arte di vivere con gioia e consapevolezza ogni singolo giorno.

15.00 - 16.00 **DANZARE GLI ALBERI** con **Matteo Mascolo**
Coreografo e founder di SEQUOIA. Lasciati guidare dalla voce a danzare gli alberi e il bosco, per esprimere la tua interiorità e stare bene.

15.00 - 16.00 **ACROYOGA** con **Sam** e **Luna**
L'acroyoga è una disciplina che combina la presenza e l'ascolto dello yoga alla forza e l'adrenalina dell'acrobatica. Praticata in coppia o in gruppo, questa attività non solo migliora la forza fisica e la flessibilità, ma rafforza anche la fiducia e la comunicazione tra i partner. Vuoi unirti a noi? Ti basteranno dei vestiti comodi e tanta voglia di metterti in gioco!

16.00 - 17.00 **ANTI-STRESS FLOW & MINDUFL SOUL**
Sessione di gruppo insieme ai trainer presenti. Movimento fluido, respirazione e musica si fondono in un'esperienza energizzante e rigenerante. Per lasciare andare stress e tensioni, ritrovare energia positiva e una profonda sensazione di benessere.

16.00 - 17.00 **CERCHIO DI DONNE**
Spazio di incontro e condivisione dedicato all'universo femminile, un momento di ascolto, accoglienza e connessione profonda.

17.00 - 18.00 **ZUMBA** con **Lenny Santana**

DOLOMITI WELLNESS MARATHON

Prova con noi l'esperienza di una camminata al giorno, che... toglie il medico di torno!

Camminare, il segreto della salute e della longevità. Lo sapevi che i medici consigliano 10 mila passi al giorno? E lo sai che non è così difficile farli? Con 10mila passi si coprono mediamente 6 km che moltiplicati per **le 7 tappe della Dolomiti Wellness Marathon corrispondono ai 42 km della maratona olimpica.**

Conosci tante persone e ti tieni in forma, scoprendo posti magnifici e informandoti ogni giorno all'aria aperta con un esperto a tua disposizione su un tema che riguarda la tua salute, e in più ti carichi di energia e ti diverti!

ISCRIZIONI: per la prenotazione delle singole tappe è necessario compilare l'apposito modulo collegato all'acquisto del ticket del Festival.

PROGRAMMA DELLE 7 TAPPE

1 LUNEDÌ
Ritrovo ore 9.00 al Biolago
Con Avisio Trek, camminata lungo il fiume Avisio

HUMAN CONNECTION
IL BATTITO DEL GRUPPO CON AVISIO TREK
Nessuno vince da solo. La scienza parla chiaro: le relazioni di qualità allungano la vita. In questa tappa camminiamo come una community, sincronizzando il passo e facendo networking reale che scalda il cuore e abbassa lo stress.

2 MARTEDÌ
Ritrovo ore 9.00 al Biolago,
direzione Travignòlo
Con Sarah Giomi e Claudio Lombardo

BAREFOOTING & MENTE
IL RITORN ALLE RADICI
Scarica lo stress, riscopri il tuo vero sé.
Togliamo le scarpe e attiviamo i sensori naturali dei piedi: un grounding totale e immersivo che riequilibra le onde cerebrali e potenzia la mente.

Il Metodo: Il BAM™ è un'esperienza immersiva che riporta il corpo a muoversi e rispondere agli stimoli reali. Attraverso il contatto diretto con il terreno e il ritorno alla respirazione funzionale, il corpo riattiva adattamento e resilienza.
Sarah Giomi: Psicologa e Sport Performance Coach, Istruttrice di Respiro certificata ed Atleta di ultra-endurance: Campionessa Italiana 50km 2024. Claudio Lombardo: Laureato in Psicologia, Scienze dell'Alimentazione e Scienze Motorie. Ideatore del Barefoot Alpine Running e del metodo BAM™.

3 MERCOLEDÌ
Ritrovo ore 8.30 a Bellamonte, davanti all'Hotel Torretta Via Prai de Mont, 43
Con Paola Larger

SISTEMA IMMUNITARIO – I BENEFICI DEL FOREST BATHING
La natura è il tuo firewall biologico. Camminare tra i boschi non è solo relax, è un boost immediato per le tue difese. Respirare l'aria "terapeutica" del bosco rende il nostro sistema immunitario inattaccabile. Resilienza alpina applicata alle tue cellule.

4 GIOVEDÌ
Ritrovo ore 8.30 al Biolago, mètà Val di Sadole, selvaggio Lagorai
Con Leslye Pario

IL CARBURANTE DELLA VITA
Dimentica le calorie, pensa all'energia pura. In questa tappa settiamo le basi: come muoversi e cosa scegliere per dare al corpo il carburante migliore. È il momento di fare l'upgrade del tuo hardware tra i sentieri delle Dolomiti.

5 VENERDÌ
Ritrovo ore 9.00 al Biolago – Rio delle Pozze – Val Merenda - Biolago
Con Daniele Vecchioni

IL MOVIMENTO ISTINTIVO
Riappropriati della corsa non come semplice sport, ma come forma di locomozione propria dell'essere umano. Un metodo per esprimere il massimo potenziale, raggiungere benessere ottimale ed energia vitale senza pari nel modo più sostenibile e naturale possibile.

6 SABATO
Ritrovo ore 9.00 al Biolago, camminata nella Campagna di Predazzo verso Ziano di Fiemme
Con Stefano Fontanesi, Chiara Saracino e Laura Molesini

CAMMINATA METABOLICA
Un percorso attivo per stimolare metabolismo, energia e vitalità. Una camminata di 6 km pensata per mettere in movimento tutto il corpo attraverso il metodo della Camminata Metabolica.
Lavoreremo su postura, respirazione, gestione dell'intensità e anche tanto divertimento, migliorando la resistenza e la vitalità di corpo e mente. Un'esperienza accessibile ma potente, ideale per chi vuole vivere il festival in modo dinamico, consapevole e rigenerante. Disciplina di grande efficacia che combina la camminata veloce con esercizi di rinforzo muscolare e postura, utilizzando una fascia rigida (F-Band) come attrezzo. Chiusura con relax a terra. Attività guidata con apposite cuffie.

7 DOMENICA
Ritrovo ore 9.00 Biolago – Cascata Rio delle Pozze – Belvedere – Coronelle - Biolago
Con Mike Maric

RESPIRO & LONGEVITÀ – L'ANIMA DELL'ENERGIA
Il respiro è il comando "reset" del sistema nervoso. Impariamo a gestire l'ossigeno per eliminare il cortisolo e ricaricare le batterie. La sintesi finale tra forza e consapevolezza che ti lancia verso il futuro. Keep trekking, stay young.

Il programma potrà subire variazioni o modifiche per esigenze organizzative o meteorologiche.

Evento organizzato da Treventur

GRAZIE PER LA PREZIOSA COLLABORAZIONE A

MAIN SPONSOR

fiemme cembra DOLOMITI

SPONSOR

LA SPORTIVA · felicetti · STARPOOL · silver care · ORCA · GOLD COLLAGEN · MADAI · Butternut Box · MASALA · meom · NATUR · feeling

PARTNER

AMICO TREK · DONNE di MONTAGNA · A.I.MeF Forest Therapy · ANAPANA · SoulSpension

MEDIA PARTNER

Destinazione Benessere · RADIO WELL NESS .it · Natural Style · tdv

MOBILITY PARTNER

LOCAL MOTION

CON IL PATROCINIO DI

Comune di Predazzo

SEGUICI E SCOPRI TICKET E PROMOZIONI on-line, sul sito e sui social

Acquista ora il biglietto e partecipa al DOLOMITI WELLNESS FESTIVAL

Alle attività del Festival si accede con apposito **braccialetto** da ritirare all'info point al Biolago presentando la conferma del biglietto. **Affrettati ad acquistarlo e vieni a ritirare la tua Welcome Bag!**

Segreteria Festival info@dolomitiwellnessfestival.it - tel. 0464 720273 | 338 5672211
Ufficio stampa media@treventur.it - Barbara Valla 338 5823373
Vanessa Postacchini 347 6833183

dolomitiwellnessfestival.it

Scopri tutti gli eventi di Treventur su **treventur.it**

nitidaimmagine.it