

ORSIGNA

ARUM

FESTIVAL 2022

ORSIGNA ARUM FESTIVAL

4 - 7 agosto 2022 | Pian dell'Osteria, località Orsigna Pistoia

PROGRAMMA - in corso di definizione -

giovedì 4 agosto

#Rigenerazione

#Nutrizione

#Cammini

#Incontri

#Laboratori

#Musica

- dalle 10.00 Pian dell'Osteria
ACCOGLIENZA PARTECIPANTI
- 11.00 - 12.00 Pian dell'Osteria **#Rigenerazione**
CERCHIO DI CONDIVISIONE YOGA YIN YANG
- 12.30 - 14.30 Pian dell'Osteria **#Nutrizione**
PRANZO
- 14.30 - 15.45 Luoghi da definire **#Rigenerazione**
→ VIAGGIO SCIAMANICO CON GLI ANIMALI DI POTERE
→ MEDITAZIONE NELLA FORESTA
- 14.30 - 16.30 Pian dell'Osteria **#Laboratori**
LA RETE VIVENTE Laboratori nella natura per bambini
- 14.30 - 17.00 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
PASSI E PAROLE VERSO L'ALBERO CON GLI OCCHI
- 16.00 - 17.00 Luoghi da definire **#Rigenerazione**
→ VIAGGIO SCIAMANICO NEI CINQUE ELEMENTI
→ IL GUERRIERO SPIRITUALE, ESERCIZI DINAMICI
- 16.00 - 17.00 Pian dell'Osteria **#Laboratori**
PER VOCI IN CORO LABORATORIO DI CANTO a cura di Benedetta Manfrani
- 17.00 Pian dell'Osteria - Palco Principale
PRESENTAZIONE DEL FESTIVAL a seguire

ORSIGNA

ARUM

FESTIVAL 2022

- ore 17.30 Pian dell'Osteria - Palco Principale **#Incontri**
VIVERE LA MONTAGNA: DIALOGHI INTORNO ALLE ESPERIENZE DIRETTE PER UNO SVILUPPO SOSTENIBILE DELL'AMBIENTE APPENNINICO
Tommaso Corrieri Az. Agricola Arum
Lorenzo Gori Gestore di rifugi
Alberto Maltoni Università di Firenze - Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Alimentari, Ambientali e Forestali – DAGRI
Alessandro Tomasi Sindaco di Pistoia
Paolo Stefano Valoti Responsabile Banca Germoplasma MAIS - Presidente CAI Bergamo
- 19.00 - 20.30 Pian dell'Osteria **#Nutrizione**
CENA
- 21.00 Pian dell'Osteria - Palco Principale **#Musica**
FRANCESCO BIADENE in concerto
con Francesco Biadene chitarra e voce
a seguire
MAURIZIO GERI in concerto
Caterina e Violeta canzoni popolari dalla Toscana al Cile
con Giuditta Scorcelletti & Maurizio Geri

venerdì 5 agosto

#Rigenerazione

#Nutrizione

#Cammini

#Incontri

#Laboratori

#Musica

- 07.30 - 09.30 Pian dell'Osteria **#Nutrizione**
COLAZIONE
- 07.30 - 08.30 Pian dell'Osteria **#Rigenerazione**
YOGA DEL RISVEGLIO - a cura di SconfinataMente Yoga
- 08.00 - 13.30 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
ANELLO DEL FAGGIONE E DELLA DONNAMORTA#1
- 09.00 - 11.00 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
FOREST BATHING

ORSIGNA

ARUM

FESTIVAL 2022

- **09.30 - 11.00 Pian dell'Osteria #Rigenerazione**
→ QI GONG DEGLI ANIMALI - a cura di Lupo e Cinzia
→ FLUSSO DI ESERCIZI DINAMICI - a cura di SconfinataMente Yoga
- **10.30 - 12.00 Pian dell'Osteria #Laboratori**
LA RETE VIVENTE Laboratori nella natura per bambini
- **11.15 - 12.30 Pian dell'Osteria #Rigenerazione**
IL RESPIRO CONSAPEVOLE: TECNICHE PRANAYAMA - a cura di SconfinataMente Yoga
- **11.30 - 12.30 Pian dell'Osteria #Cammini**
INCONTRI CON LE ERBE - Passeggiata di osservazione, riconoscimento e utilizzo delle piante officinali - a cura di Silvia Maga delle erbe
- **12.30 - 14.30 Pian dell'Osteria #Nutrizione**
PRANZO
- **14.00 - 17.00 con partenza dal Pian dell'Osteria #Rigenerazione**
CAMMINATA SILENZIOSA E MEDITAZIONE ALL'ALBERO CON GLI OCCHI
- **14.30 - 15.45 Luoghi da definire #Rigenerazione**
AZIONE E TRASFORMAZIONE: RITROVARE L'EQUILIBRIO NEL CENTRO - a cura di SconfinataMente Yoga
- **15.00 - 16.00 Pian dell'Osteria #Laboratori**
BIODANZA a cura di Norbert
- **16.00 - 17.00 Luoghi da definire #Rigenerazione**
→ DANZA SCIAMANICA E BAGNO SONORO - a cura di Lupo e Cinzia
→ RILASSAMENTO GUIDATO - a cura di SconfinataMente Yoga
- **16.00 - 17.00 Pian dell'Osteria #Laboratori**
PER VOCI IN CORO LABORATORIO DI CANTO a cura di Benedetta Manfredi
- **17.00 Pian dell'Osteria - Area Cucina #Nutrizione**
DICO COSA MANGI. La Cucina di Arum per un'alimentazione consapevole a cura di Ruggero Dinoia e Cono Casale
- **ore 17.30 Pian dell'Osteria - Palco Principale #Incontri**
MONTAGNA E RESISTENZE Simona Baldanzi incontra Massimo Zamboni
La trionferà Reading Concerto di e con Massimo Zamboni

ORSIGNA

ARUM

FESTIVAL 2022

- 19.00 - 20.30 Pian dell'Osteria **#Nutrizione**
CENA
- 21.00 Pian dell'Osteria - Palco Principale **#Musica**
TIDES (MAREE) - STORIE DI VITE E SOGNI PERDUTI E TROVATI (ALCUNI INFRANTI)
documentario di Alessandro Negrini
a seguire
THE SOPRON in concerto Rock'n'Soul sotto le stelle

sabato 6 agosto

#Rigenerazione

#Nutrizione

#Cammini

#Incontri

#Laboratori

#Musica

- 07.00 Pian dell'Osteria **#Musica**
DAVIDE FRIELLO in concerto Handpan all'alba
- 07.30 - 09.30 Pian dell'Osteria **#Nutrizione**
COLAZIONE
- 07.30 - 08.30 Pian dell'Osteria **#Rigenerazione**
RISVEGLIO YIN YANG
- 08.00 - 13.30 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
ANELLO DEL FAGGIONE E DELLA DONNAMORTA#2
- 09.00 - 11.00 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
FOREST BATHING
- 09.30 - 11.00 Pian dell'Osteria **#Rigenerazione**
IL RESPIRO GUIDA IL MOVIMENTO
- 10.30 - 12.00 Pian dell'Osteria **#Laboratori**
LEGGENDIARIO Laboratori nella natura per bambini
- 11.15 - 12.30 Pian dell'Osteria **#Rigenerazione**
→ VIAGGIO SCIAMANICO CON GLI ANIMALI DI POTERE
→ SENTIRSI IN ARMONIA ATTRAVERSO LA LENTEZZA

ORSIGNA

ARUM

FESTIVAL 2022

- **11.30 - 12.30 Pian dell'Osteria #Cammini**
PASSEGGIATA DI RICONOSCIMENTO DELLE ERBE OFFICINALI
- **12.30 - 14.30 Pian dell'Osteria #Nutrizione**
PRANZO
- **14.30 - 15.45 Luoghi da definire #Rigenerazione**
→ PARLANDO DI MEDITAZIONE, PRATICANDO MEDITAZIONE NELLA FORESTA
→ ESERCIZI STATICI E DINAMICI IN EVOLUZIONE
- **15.00 - 16.30 Pian dell'Osteria #Laboratori**
LA RETE VIVENTE Laboratori nella natura per bambini
- **15.00 - 17.00 con partenza dal Pian dell'Osteria #Cammini**
PASSEGGIATA PER MUSICA, PASSI E PAROLE a cura di Ass. Leggendiario
- **16.00 - 17.00 Luoghi da definire #Rigenerazione**
→ DANZA SCIAMANICA E BAGNO SONORO
→ L'ENERGIA CHE RAFFORZA IL CARATTERE
- **16.00 - 17.00 Pian dell'Osteria #Laboratori**
PER VOCI IN CORO LABORATORIO DI CANTO a cura di Benedetta Manfriani
- **17.30 Pian dell'Osteria - Palco Principale #Incontri**
I CAMMINI DEI MIGRANTI
Dalle ragioni del viaggio alla costruzione di un futuro in montagna
intervengono
Luigi Tessitore - Avvocato Asgi (Associazione studi giuridici Immigrazione)
Nassira Camara - mediatrice e interprete culturale, collaboratrice EUAA (European Union Agency for Asylum)
Pape Diaw -attivista e storico rappresentante Comunità senegalese in Toscana
Maurizio Tempestini - Responsabile U. O. Promozione dell'integrazione e Pari Opportunita', Comune di Pistoia, Responsabile per l'Ente locale dei Progetti SAI
Jessica Zucconi Coordinatrice Progetto SAI Pistoia e Marliana per la Cooperativa "Gli Altri"
Giulia Anichini, Referente Progetto SAI Pistoia e Marliana per la cooperativa "Intrecci"
Giada Ciampi Referente SAI Mugello per la Cooperativa "Il Girasole"
Omar Colley, ex ospite del SAI Marliana di Pontepetri
Roberto Manetti e Tommaso Corrieri - Progetto Coltibio - Arum
Walter Lazzeri e Michela Amato Comitato in Bianco e Nero Onlus
- **19.00 - 20.30 Pian dell'Osteria #Nutrizione**
CENA

ORSIGNA

ARUM

FESTIVAL 2022

- 21.00 Pian dell'Osteria - Palco Principale **#Musica**
DAVIDE FRIELLO in concerto per handpan e bosco
a seguire
BENEDETTA MANFRIANI e **Coro ConFusion** in concerto Canti dal mondo
- 23.00 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
PASSEGGIATA NOTTURNA

domenica 7 agosto

#Rigenerazione

#Nutrizione

#Cammini

#Incontri

#Laboratori

#Musica

- 07.30 - 09.30 Pian dell'Osteria **#Nutrizione**
COLAZIONE
- 07.30 - 08.30 Pian dell'Osteria **#Rigenerazione**
RISVEGLIO YOGA
- 08.00 - 11.00 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
DA DEFINIRE
- 09.00 - 11.00 con partenza dal Pian dell'Osteria **#Cammini**
FOREST BATHING a cura di Ass. Italiana Medicina Forestale
- 09.30 - 11.00 Pian dell'Osteria **#Rigenerazione**
→ QI GONG DEGLI ANIMALI
→ ACCENDI IL TUO FUOCO INTERIORE
- 10.30 - 12.00 Pian dell'Osteria **#Laboratori**
LA RETE VIVENTE Laboratori nella natura per bambini
- 11.00 - 12.30 Pian dell'Osteria - Palco Principale **#Incontri**
BENESSERE, NATURA E ALIMENTAZIONE
Cono Casale Gastroenterologo e nutrizionista
Mirco Donati Primario al Pronto soccorso dell'Ospedale San Jacopo di Pistoia e nutrizionista
Ruggero Dinoia cucina di Arum Festival
Paolo Zavarella - A.I.Me.F Associazione Italiana Medicina Forestale

ORSIGNA

ARUM

FESTIVAL 2022

- **11.15 - 12.30 da definire #Rigenerazione**
PRANAYAMA: IL RESPIRO E' NUTRIMENTO, ENERGIA VITALE!
- **12.30 - 14.30 Pian dell'Osteria #Nutrizione**
PRANZO
- **14.00 - 17.00 con partenza dal Pian dell'Osteria #Rigenerazione**
CAMMINATA SPIRITUALE E MEDITAZIONE ALL'ALBERO CON GLI OCCHI
- **14.30 - 15.45 Luoghi da definire #Rigenerazione**
EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO
- **15.30 - 17.00 con partenza dal Pian dell'Osteria #Cammini**
PRESENTAZIONE CAMMINATA del libro TINA di Marco Piermattei
con la partecipazione di Paolo Ciampi
- **16.00 - 17.00 Luoghi da definire #Rigenerazione**
→ VIAGGIO SCIAMANICO NEI CINQUE ELEMENTI
→ TECNICHE DI RILASSAMENTO PROFONDO
- **16.00 - 17.00 Pian dell'Osteria #Laboratori**
PER VOCI IN CORO LABORATORIO DI CANTO a cura di Benedetta Manfriani
- **17.30 - 19.00 Pian dell'Osteria - Palco Principale #Incontri**
IN CAMMINO
Paolo Piacentini - fondatore e presidente di Federtrek, con il ministero dei Beni culturali e del turismo è stato protagonista dell'Anno dei cammini 2016
Emiliano Cribari - guida Ambientale Escursionistica Fotografo, poeta, vincitore di numerosi premi e riconoscimenti, creatore Il Cammino 23
Gianluca Mantovani e Andrea Foligni - Vagamonti: In cammino da Lampedusa alla Valle Aurina: il viaggio-simbolo per sensibilizzare l'opinione pubblica sulle patologie autoimmuni.
- **19.00 - 20.30 Pian dell'Osteria #Nutrizione**
CENA
- **21.00 Pian dell'Osteria - Palco Principale #Musica**
BENEDETTA MANFRIANI
Concerto esito del laboratorio di Coro InCanto
a seguire
LE FIGLIOLE in concerto

Mostra fotografica Lorenzo Gori