

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**