

# SABATO 24 MAGGIO

09:30 - 10:30



## BODY & MIND

Esercizi che prendono ispirazione dallo yoga, dal pilates e dallo stretching combinati con tecniche di respirazione e rilassamento per ridurre lo stress psicofisico.

con **Federica Romanò**

09:30 - 11:00



## BAREFOOT MORNING

Un'esperienza che combina il potere rigenerante dell'Acqua Termale di Comano con la connessione profonda con la natura, attraverso il cammino a piedi nudi e la respirazione consapevole.

con **Andrea Bianchi**

10:00 - 11:00



## PERCORSO SENSORIALE

Un percorso adatto a tutti con undici stazioni sensoriali con elementi naturali come sassi, pigne, acqua e tronchi.

con **Daniele Campestrin**

10:30 - 11:30



## RIDERE È BELLO E PURE FACILE

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

con **Fania Alemanno**

10:30 - 12:00



## LABORATORIO PER BAMBINI SULL'INTELLIGENZA DELLE MANI

Un'esperienza unica per riscoprire la manualità come forma di espressione, apprendimento e connessione con il mondo.

con **Biblioteca Giudicarie Esteriori e Carmine Abate**

10:30 - 14:00



## BIKE TOUR GUIDATI

Tour guidati alla scoperta della Valle di Comano. Un'esperienza da vivere a ritmo slow per immergersi nella bellezza incontaminata del nostro territorio.

con **Guide Bike CM Emporio**

11:00 - 12:00



## PILATES

Pratica di movimento consapevole, che rafforza il corpo in profondità, migliora la postura, aiuta a prevenire tensioni, migliorare la mobilità e sostenere il benessere nel tempo.

con **Federica Romanò**

11:00 - 12:30



## BEAUTY LONGEVITY LAB

Scopri i segreti di una skincare consapevole e naturale per una pelle sana e luminosa.

con **Sabrina Bonazza**

# SABATO 24 MAGGIO

11:00 - 12:00



## PRATICA YOGA ENERGIZZANTE IMMERSIVA 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**

11:00 - 12:00



## FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR

Un allenamento all'aperto per migliorare forza, resistenza e mobilità, in armonia con la natura del parco termale. Misurazioni per valutare la massa muscolare con bilancia impedenziometrica.

con **Tiziana Fedrizzi e Giorgia Lambertini**

11:00 - 12:30



## YOGA AL FEMMINILE

Una pratica yoga dedicata alle donne per riequilibrare corpo e mente attraverso il respiro e il movimento.

con **Luigina Speri**

11:00 - 13:30



## 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**

11:00 - 18:00



## TUTTI SOSPESI PRATICA E TEST SLACKLINE

Equilibrio, concentrazione e controllo del corpo si fondono in una spettacolare performance di slackline. Un'opportunità unica per ammirare questa disciplina e sperimentarla in prima persona.

con **Slackline Trentino**

11:30 - 12:15



## TALK: LONGEVITÀ E ACQUA TERMALE

Un dibattito guidato da uno specialista della longevità per scoprire cosa significhi vivere a lungo e in salute.

con **Dottor Vincenzo Primitivo**

12:00 - 13:30



## 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**

12:00 - 13:30



## 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**

# SABATO 24 MAGGIO

12:00 - 13:30



## SHOWCOOKING

Un viaggio tra gusto e benessere, dove ogni piatto diventa un gesto di cura per la pelle e un investimento sulla salute futura.

con **Chef Christian Venturini, Daniel Zanoni**  
e **Dottoressa Laura Giglia**

12:30 - 13:30



## NORDIC WALKING

Una camminata in natura che, grazie all'utilizzo di bastoncini, attiva tutto il corpo in modo armonioso, favorendo longevità e vitalità.

con **Nicola Zambelli**

12:30 - 13:30



## PILATES COME PRATICA QUOTIDIANA

Pratica di movimento consapevole, che rafforza il corpo in profondità, migliora la postura, aiuta a prevenire tensioni, migliorare la mobilità e sostenere il benessere nel tempo.

con **Federica Romanò**

13:00 - 17:30



## TRATTAMENTI BENESSERE

Un'opportunità per provare i Trattamenti Signature Terme di Comano, con protocolli esclusivi che combinano le proprietà dell'Acqua Termale di Comano, manualità esperte e tecniche avanzate di skincare.

con **Beauty Experts Terme di Comano**

13:30 - 14:30



## UNITÀ CORPO E MENTE: SENTIRE TUTTI I SENSI DURANTE LA PRATICA DELLO YOGA

Una pratica yoga per favorire una connessione profonda tra corpo e mente, stimolando l'ascolto interiore e il benessere consapevole.

con **Daniele Campestrin**

14:00 - 15:30



## BAREFOOT A PIEDI NUDI NEL PARCO

Un'esperienza che combina il potere rigenerante dell'Acqua Termale di Comano con la connessione profonda con la natura, attraverso il cammino a piedi nudi e la respirazione consapevole.

con **Andrea Bianchi**

14:00 - 15:30



## HATHA VINYASA YOGA

Un flusso dinamico che alterna sequenze attive e fluide a posture statiche e profonde. Un rilassamento guidato verso la connessione interiore.

con **Francesca Badolato**



# SABATO 24 MAGGIO

14:30 - 16:00



## BEAUTY LONGEVITY LAB

Scopri i segreti di una skincare consapevole e naturale per una pelle sana e luminosa.

con **Sabrina Bonazza**

15:00 - 15:30



## PERFORMANCE SLACKLINE TRENTINO

Equilibrio, concentrazione e controllo del corpo si fondono in una spettacolare performance di slackline.

con **Slackline Trentino**

15:00 - 16:00



## FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR

Un allenamento all'aperto per migliorare forza, resistenza e mobilità, in armonia con la natura del parco termale.

Misurazioni per valutare la massa muscolare con bilancia impedenziometrica.

con **Tiziana Fedrizzi e Giorgia Lambertini**

15:00 - 16:00



## YOGA IMMERSIVA

Una pratica yoga per favorire una connessione profonda tra corpo e mente, stimolando l'ascolto interiore e il benessere consapevole.

con **Eleonora Biliotti**

15:00 - 17:30



## 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**

15:00 - 17:30



## LABORATORIO PER BAMBINI

Le letture animate della Biblioteca di Comano trasformano il Parco Termale in un luogo magico, dove le parole prendono vita e la fantasia è libera di volare.

con **Biblioteca Giudicarie Esteriori**

15:30 - 18:00



## YOGA IN VOLO

Un viaggio emotivo di consapevolezza, cullati da un morbido tessuto e guidati dalla voce del Natural Wellness Trainer. (Attività a pagamento)

con **Daniele Campestrin**

15:30 - 18:00



## ANGOLO DEL LONGEVITY THE

Un'esperienza di degustazione per scoprire infusioni benefiche per il benessere e la longevità. Presso il Bar Terrazza. (Attività a pagamento)

# SABATO 24 MAGGIO

16:00 - 17:00



## NORDIC WALKING

Una camminata in natura che, grazie all'utilizzo di bastoncini, attiva tutto il corpo in modo armonioso, favorendo longevità e vitalità.

con **Nicola Zambelli**

16:00 - 17:00



## FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR

Un allenamento all'aperto per migliorare forza, resistenza e mobilità, in armonia con la natura del parco termale. Misurazioni per valutare la massa muscolare con bilancia impedenziometrica.

con **Tiziana Fedrizzi e Giorgia Lambertini**

16:00 - 17:30



## YOGA AL FEMMINILE

Una pratica yoga dedicata alle donne per riequilibrare corpo e mente attraverso il respiro e il movimento.

con **Luigina Speri**

16:30 - 17:30



## TALK - A WILD MIND

Un viaggio nelle connessioni tra cervello e natura guidato dalle neuroscienze. Per immaginare una vita più umana.

con **Andrea Bariselli**

18:00 - 18:30



## APERITIVO NEL PARCO E LIVE MUSIC

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

20:30 - 22:00



## TALK MAMMADIMERDA

Un dialogo sincero e ironico sulla maternità, tra sfide quotidiane e consapevolezza.

Nelle giornate di sabato e domenica, nel Parco Termale sarà disponibile una proposta food a tema longevità: un pic-nic sano e gustoso, con postazioni distribuite nel verde per rigenerarsi tra un'attività e l'altra. A cura di Bar Laghetto e produttori Deges.

Sabato il parco si arricchisce anche della presenza del San Martino Market, con artigiani ed espositori che proporranno creazioni e prodotti realizzati con materiali di riciclo.