NATURALMENTEMANTOVA©

8 GIUGNO 2025

MANTOVA CITTÀ D'ARTE E DI CULTURA

09.00 YOGA ASHTANGA
Lezione pratica con Maria Adele Casari, insegnante di Yoga

09.30 RAJA YOGA
Lezione pratica con Paola Sai, insegnante di Yoga

10.00 DO-IN E STIRAMENTO DEI MERIDIANI
Lezione pratica con Gianni Bergamin, operatore Shiatsu.

10.00 LA VITA CI RESPIRA
presentazione dell'autrice Sara Ongaro sul tema della spiritualità del quotidiano quando i tempi sono difficili, antropologa

10.00 CERAMICHE FIORITE
Impara a creare un piccolo vasetto fiorito con la tecnica del pizzicato, e lascia un segno del tuo passaggio per la realizzazione di un'Opera Condivisa, a cura di Federica Menozzi, artista terapista

10.30 BAGNO DI SUONI
Sessioni brevi di sound healing con Elena Bianchini, GongMaster

10.30 YOGA ASHTANGA
Lezione pratica con Laura Bonisoli, insegnante di Yoga

10.30 LABORATORIO DI MODELLAZIONE
Per bambini e famiglie con das terracotta. Realizzazione di oggetti vari decorativi, con la dott.ssa Irene Piovan, psicologa

11:00 COSTRUIRE BENESSERE MENTALE DI COMUNITÀ. ESPERIENZE DI CO-COSTRUZIONE A MANTOVA.
Conferenza con la dott.ssa Debora Bussolotti, psichiatra, psicoterapeuta, direttrice SC Mantova 1 e CoLab Mantova

12.00 UNA QUALITÀ DA SCEGLIERE E DA INDOSSARE
Conferenza di Psicosintesi, con la dott.ssa Lorenza Scotti, psicologa

12.00 TAI JI QUAN E QI GONG
Rappresentazione con Giorgio Segala e i suoi allievi
"È necessario praticare l'esterno per poter trovare l'interno"

14.00 ALLA RICERCA DELL'EQUANIMITÀ: "LA CURA DI SÉ, LA CURA NELLE RELAZIONI"
Riflessioni, pratiche brevi e scrittura, con la dott.ssa Virna Bertoni, psicoterapeuta

15.00 LABORATORIO DI FUMETTO
Per bambini, famiglie e adulti. Realizzazione di una vignetta o di una piccola striscia, anche in stile manga, a cura della dott.ssa Irene Piovan, psicologa

15:30 STORIE DAL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE
Cooperativa Acopagro del Perù, fornitore del cacao per i prodotti Coop, certificati Fairtrade. Interventi di Wendy Marianella Rodriguez (videocollegamento dal Perù), e la partecipazione di Anna Simionato (Fairtrade Italia) e di Martina Artoni (Coop Alleanza 3.0)

17.30 SFILATA ETICA
curata dalla bottega del commercio equo-solidale "Il Mappamondo"

19.00 "IN COSCIENZA" VIAGGIO PROFONDO E TRASVERSALE NEL SIGNIFICATO DI *COSCIENZA*
Proiezione del documentario di Francesco Majo & Nataly Cadavid - Aubergine Film Production

Gran Finale con:
20.00 DANZA DEL VENTRE
Spettacolo con Sara Franchini e le sue allieve

Per tutta la giornata:

Trattamenti Shiatsu gratuiti
a cura della Scuola Internazionale di Shiatsu-Italia (www.shiatsu.it) sede di Mantova
"Lo Shiatsu è una meravigliosa arte per la salute psicofisica"

Trattamenti Reiki gratuiti
presso la palestra media

Punto di ristoro presso BioBar "Papacqua"
cucina vegetariana e vegana a pranzo
servizio bar fino a chiusura evento

Stand
di alimentazione naturale, artigianato ed erboristeria, botteghe del commercio equo e solidale

L'angolo del poeta
bookcrossing, presentazione libri e lettura poesie

Spazi informativi e di consulenza
con operatori olistici qualificati per i corsi di Shiatsu, Do-In, Reiki, Tai Ji Quan e Qi Gong, Feldenkrais, Danza del ventre Costellazioni Familiari, Yoga, Meditazione

Inquadra il Qr per avere maggiori informazioni

ORGANIZZATORI E INFO:
Centro Culturale Arci Papacqua Aps
Via Daino 1, Mantova
www.papacqua.it - 0376 364636
arcipapacqua
arci.papacqua

Organizzato da

In collaborazione con

Con il contributo di

Con il patrocinio di

DOVE
- Attività Aperto
- Sala conferenze
- Palestra Grande

COSA
- Pratica
- Conferenza
- Spettacolo
- Laboratorio