

festival del

Benessere sostenibile



Levico Terme in Centro

13° edizione

**CENTRO STORICO
LEVICO TERME E
GIARDINI DELLE TERME**
DAL 18 AL 20 LUGLIO

**Tre giorni dedicati
al benessere, alla sostenibilità
e all'armonia interiore**

Un'esperienza rigenerante
tra pratiche olistiche, natura
e consapevolezza del vivere bene



TUTTI I GIORNI

il Mercatino del Benessere

Venerdì 18 luglio dalle 16:00 alle 22:00

Sabato 19 luglio e domenica 20 luglio
dalle 10:00 alle 22:00

Un mercatino dedicato al benessere e alla sostenibilità, con aziende e realtà che presentano prodotti naturali, sostenibili e di qualità.

Lungo le vie del centro storico di Levico, un percorso per scoprire il mondo del benessere in tutte le sue sfaccettature.



Area Olistica

Venerdì 18 luglio dalle 16:00 alle 19:00

Sabato 19 luglio e domenica 20 luglio
dalle 10:00 alle 19:00

Nei suggestivi giardini delle terme uno spazio esclusivo dedicato al benessere del corpo e della mente. Un luogo di incontro per chi condivide la passione per le discipline olistiche, dove professionisti offrono massaggi e trattamenti ispirati a tradizioni antiche e tecniche innovative.

Un'occasione unica per sperimentare pratiche rigeneranti, guidati da esperti del settore.



VENERDÌ 18.07

dalle 18:00 alle 19:00

MEDITAZIONE

E PITTURA CREATIVA 15

Esperienza meditativa guidata seguita da pittura su tela

per esprimere le emozioni emerse.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 10,00

a cura di Alice Boccia

> Parco delle Terme

con ritrovo in Piazza della Chiesa

dalle 21:30 alle 23:00

PASSEGGIATA SOTTO LE STELLE

Camminata sensoriale in silenzio

lungo il Sentiero dei Pescatori,

immersi nella natura e nel cielo stellato.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 10,00

a cura di Arno Cardini

> Levico Terme - Sentiero dei Pescatori con ritrovo presso spiaggia La Taverna, lago di Levico

ore 21:00

STORIE DI BENESSERE: "STRAORDINARIE"



Un documentario che parla di sei donne che hanno scelto di intraprendere un percorso di vita significativo.

Sono rifugiste, donne straordinarie che hanno scelto di vivere e lavorare in alta quota, in un ambiente dove le premesse non sono sempre favorevoli, cercano il loro posto nel mondo, trovando forza e determinazione. Con il loro impegno e la loro dedizione diventano le custodi di questi luoghi meravigliosi, dimostrando la forza e il coraggio delle donne in un ruolo tradizionalmente associato agli uomini.

In collaborazione con TRENTINO FILM FESTIVAL

> Piazza della Chiesa



SABATO 19.07

dalle 8:00 alle 9:00

MINDFULL MORNING 15

Pratiche di mindfulness

e respirazione per iniziare la giornata con equilibrio e consapevolezza.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 15,00

a cura di Debora Odorizzi

> Giardini delle Terme

dalle 10:00 alle 11:00

SPRAY FLY 10

LAB ANTIZANZARE NATURALE

Laboratorio per creare uno spray repellente 100% naturale e portarlo a casa.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 25,00

a cura di Virginia Verdolini

> Via Dante, 23

dalle 11:00 alle 12:00

BENESSERE DA SPALMARE

HUMMUS NATURALE

Preparazione di hummus con ingredienti freschi, da gustare su pane integrale.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 5,00

a cura di Fiorenzo Libero

> Piazza della Chiesa

dalle 14:00 alle 15:00

CORSO AUTOMASSAGGIO 15 TONIFICANTE GUA SHA

Tecniche di Gua Sha per migliorare tono, vitalità e consapevolezza del viso.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 25,00

a cura di Virginia Verdolini

> Giardini delle Terme



dalle 16:30 alle 17:30

BENESSERE CORPO, MENTE E SPIRITO ✍️

Esercizi guidati per armonizzare
corpo, mente e spirito.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 5,00

a cura di Fiorenzo Libero

> Giardini delle Terme

dalle 16:30 alle 17:30

MEDITAZIONE E PITTURA CREATIVA ✍️

PER BAMBINI DAI 3 AI 14 ANNI

Meditazione e pittura su tela
per esplorare e condividere le emozioni.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 10,00

a cura di Alice Boccia

> Parco delle Terme

con ritrovo in Piazza della Chiesa

dalle 16:30 alle 18:00

WORKSHOP DI CIANOPIA ✍️

Stampe botaniche su carta con tecnica
cianotipica e materiali naturali.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 8,00
(adulto), € 5,00 (bambino), € 7,00 (due bambini)

a cura di Beatrice Diazi

> Via Dante, 23

dalle 17:00 alle 18:00

PREPARA IL TUO APERITIVO ANALCOLICO ✍️

Scopriamo assieme come creare in
pochissimo tempo degli aperitivi analcolici
dissetanti, colorati e perfetti per l'estate.

Aperitivo limone, basilico e pepe rosa

e aperitivo lampone e zenzero,

accompagnati da bruschetta

*di grani antichi con pesto di zucchine arrosto,
timo e mandorle.*

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 12,00

a cura di Michele Granuzzo

Chef e titolare di Black Sheep

> Piazza della Chiesa

dalle 19:00 alle 20:30

SUNSET YOGA ✍️

L'AMORE, LA FORZA DENTRO DI TE

Yoga al tramonto con meditazione e
automassaggio per accompagnare al
rilassamento che predispone al sonno.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 15,00

a cura di Veronica Chisté

> Colle San Biagio

con ritrovo in Piazza della Chiesa

ore 21:00

STORIE DI BENESSERE: PRESENTAZIONE DEL LIBRO "BRUCIA L'ORIGINE"

MONDADORI, 2024

DI DANIELE MENCARELLI

Poeta e narratore, è stato finalista
del Premio Strega e vincitore del Premio
Strega giovani nel 2020 con *"Tutto chiede
salvezza"* (Mondadori) da cui è stata
tratta la serie omonima su Netflix.

In *"Brucia l'origine"* protagonista è Gabriele,
che dopo quattro anni torna casa
al Quartiere Tuscolano, dove tutto
è rimasto identico, a partire dalla vita
dei suoi amici, come se il tempo non fosse
trascorso. Anche questa volta Mencarelli
dà luce ai sentimenti più veri e profondi,
cura poetica e potenza della lingua si
distillano con stupefacente limpidezza
in un romanzo dal ritmo velocissimo.

con Giorgio Antoniacomi, già direttore della
Biblioteca comunale di Trento

a cura di Biblioteca comunale di Levico Terme

> Piazza della Chiesa



INFO E PRENOTAZIONI

www.visitlevicoterme.it



DOMENICA 20.07

dalle 8:15 alle 9:15
e dalle 9:30 alle 10:30

YOGA SU SUP 18

Yoga sulla tavola da SUP, tra equilibrio, respiro e natura. Un'esperienza rigenerante cullati dall'acqua del lago.

prenotazione obbligatoria a pagamento

€ 20,00 (senza noleggio sup)

e € 35,00 (con noleggio sup)

a cura di Gymnea Yoga & Postural Pilates

> ritrovo presso spiaggia libera del lago di Levico

dalle 9:00 alle 10:30

MORNING YOGA FLOW

DI NUOVA LUCE, SPLENDI

Yoga fluido per risvegliare il corpo e connetterci al respiro, con face yoga finale.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 15,00

a cura di Veronica Chisté

> Parco delle Terme

con ritrovo in Piazza della Chiesa

5+ ATTIVITÀ PER MAGGIORI DI 5 ANNI

10+ ATTIVITÀ PER MAGGIORI DI 10 ANNI

15+ ATTIVITÀ PER MAGGIORI DI 15 ANNI

18+ ATTIVITÀ PER MAGGIORI DI 18 ANNI



dalle 10:30 alle 11:30

LABORATORIO DI ECO PRINT 5

SU SHOPPER

Stampa naturale su shopper con fiori e piante tintorie.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 20,00

a cura di Piantastica

> Via Dante, 23

dalle 16:00 alle 18:00

VIBRAZIONI SONORE

BAGNO DI GONG

Esperienza sonora per rilassamento profondo e benessere mentale.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 15,00

a cura di GongWave

> Terme di Levico

dalle 16:30 alle 17:30

BENESSERE CORPO, MENTE E SPIRITO

Sessione di esercizi per stimolare energia e armonia.

prenotazione obbligatoria a pagamento | € 5,00

a cura di Fiorenzo Libero

> Giardini delle Terme

LE PROPOSTE DEI NOSTRI CONSORZIATI

TUTTI I GIORNI

Ristorante Pizzeria al Conte

Menù a tema

Bar Serena

Aperitivo tematico

Profumi e colori in movimento

Esposizione tematica



Benvenuti al Festival del Benessere Sostenibile!

Venerdì 18 luglio dalle 16:00 alle 22:00.

Sabato 19 luglio e domenica 20 luglio dalle 10:00 alle 22:00.

SCOPRI

Lungo le vie del centro storico, il mercato con operatori olistici, artigiani, produttori locali e creatori del benessere.

PARTECIPA

Nel cuore del centro di Levico, a laboratori, pratiche e incontri dedicati al benessere, alla cura di sé e all'ambiente.

VIVI

Le proposte a tema dei nostri consorziati: menù speciali, aperitivi ed esposizioni ispirate al benessere e alla sostenibilità

ESPLORA IL BENESSERE

Benessere, natura e consapevolezza si intrecciano per raccontare un nuovo modo di abitare il mondo, con sguardo attento e armonioso.



Lungo tutto il centro storico potete trovare stand dedicati al benessere, prodotti naturali, trattamenti olistici e tanto altro!



POSTAZIONI ATTIVITÀ



INFO POINT

Impronta digitale



Seguici per rimanere sempre aggiornato:
www.visitlevicoterme.it

[visitlevicoterme](https://www.facebook.com/visitlevicoterme)
[#levicodavivere](https://www.instagram.com/visitlevicoterme)