

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** dalle 10:00 alle 22:00

**Domenica 20 luglio** dalle 10:00 alle 19:00

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"

in collaborazione con  
 TRENTO  
FILM  
FESTIVAL  
365

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 Trento 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 CIANOTIPIA

STAMPE SELVATICHE  
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  
dissertati, 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](http://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

 ATTIVITÀ PER MAGGIORI DI 5 ANNI

 ATTIVITÀ PER MAGGIORI DI 10 ANNI

 ATTIVITÀ PER MAGGIORI DI 15 ANNI

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

## 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

Fika festival  
Levico Terme in Centro

**SAVE THE DATE!**  
dal 5 al 7 settembre



Seguici per rimanere sempre aggiornato:  
[www.visitlevicoterme.it](http://www.visitlevicoterme.it)

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