

# PROGRAMMA

## SABATO 18 MAGGIO

Ore 9.30/10.30 Visita guidata nel Borgo A cura della guida GAE Daniela Lantero.

Ritrovo Piazza castello

Ore 10.00/19.00 I Giochi di Legno di una volta, interamente realizzati a mano a cura di Henriette e Roberto Heger "Mastro Geppetto".

Piazza Alassio

Ore 10.00/11.00 Yoga Tantrico del Kashmir, disciplina particolarmente attenta ad un lavoro sulla conoscenza e sull'ascolto del proprio corpo, a cura dell'insegnante

Antonella Elena.

Bastione di Mezzodì (in caso di pioggia in Palazzo Viale)

Ore 10.30 /13.30 L'Arte dell'intreccio Laboratorio di intreccio con la foglia di palma, del maestro Roberto Messico, di salice, del maestro Dario Amaranto, della carta del maestro Giuseppe Cavanenghi

Salita al Castello.

Ore 10.30 /18.30 Pittura creativa con Caffè Laboratorio di pittura con l'utilizzo del caffè

A cura dell'artista Vanessa Di Mario

Piazza Santa Caterina

Ore 14.30 /18.30 Trattamento "Naiadis" Nadia Forte ideatrice insegnante, presenta il suo esclusivo massaggio attraverso i suoi libri e i suoi olii aromatici biologici.

Piazza San Giovanni

Ore 11.15/12.00 Yoga Nidra Rilassamento profondo. Un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale, a cura di Antonella Elena.

Bastione di Mezzodì (in caso di pioggia, in Palazzo Viale)

Ore 14.30/18.30 Yoga gioco per Bimbi e Genitori un'occasione per divertirsi e passare un'ora spensierata. A cura di Francesca Alai

Bastione di Mezzodì (in caso di pioggia, in Palazzo Viale)

Ore 15.00/16.00 "Merenda all'oliveta" Pestun de Fave - Workshop - Realizzazione del tradizionale pesto con le fave, ricetta cervese marchio [DE.CO](#). A cura della Chef Franca Carrara - Degustazione di birra prodotta con il luppolo cervese, Az. Agricola LuppOlio Ristorante Bellavista.

Ore 15.00/16.30 "SuperEroine a strisce" Laboratorio per bambini. Scopriamo perché le Api sono così importanti per l'ambiente. A cura dell'Associazione Studioloambiente

Asineria Endas Margherita

Ore 17.00/18.30 "Alimentazione e psiche nello sport" Quando l'educazione alla salute nasce e cresce all'interno della famiglia. A cura della dott.ssa Clara De Maria,

interviene Monica Rebuffo

Oratorio Santa Caterina

Ore 18.30/19.00 "Io sono Roberto" Dialogo comico interpretato da Jet Van Wieringen e Lino Rocca a cura della compagnia "Amici del Teatro"

Oratorio Santa Caterina

Ore 19.30/21.00 "Viaggi con la Musica". Flusso di pensieri e musica dei "Roommates" - Duo acustico

Pizza Santa Caterina

## **DOMENICA 19 MAGGIO**

Ore 9.30/11.30 "Dal mare al Ciapà" Camminata Ecologica al Parco. A cura della Protezione Civile di Cervo  
Ritrovo Spiaggia Marina de Re – Porteghetto

Ore 10.00/19.00 I Giochi di Legno di una volta, interamente realizzati a mano. A cura di Roberto Heger "Mastro Geppetto"  
Piazza Alassio

Ore 10.00/11.00 Yoga Tantrico del Kashmir, disciplina particolarmente attenta ad un lavoro sulla conoscenza e sull'ascolto del proprio corpo. A cura dell'insegnante Antonella Elena.  
Bastione di Mezzodì (in caso di pioggia in Palazzo Viale)

Ore 10.30 /13.30 L'Arte dell'intreccio - Laboratorio di intreccio con la foglia di palma, A cura del Maestro Roberto Messico e del salice, a cura del maestro Dario Amaranto  
Salita al Castello

Ore 10.30 /18.30 Pittura creativa su Stoffa Laboratorio di pittura con l'utilizzo delle stoffe. A cura dell'artista Anna Garello  
Piazza Santa Caterina

Ore 10.30 /18.30 Pittura creativa con Caffè Laboratorio di pittura con l'utilizzo del caffè. A cura dell'artista Vanessa Di Mario  
Piazza Santa Caterina

Ore 11.15/12.00 Yoga Nidra Rilassamento profondo. Un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. A cura dell'insegnante Antonella Elena.  
Bastione di Mezzodì

Ore 11.00/17.00 "ArteTerapia" Rilassamento mentale ed emotivo che porta benessere e fiducia nelle proprie personali risorse e capacità. A cura di Barbara Pesce  
Castello dei Clavesana

Ore 14.30/18.30 Yoga gioco per Bimbi e Genitori un'occasione per divertirsi e passare un'ora spensierata. A cura di Francesca Alai  
Bastione di Mezzodì (in caso di pioggia in Palazzo Viale)

Ore 15.00/17.30 "Patatrac" Laboratorio Body Drumming Body percussion e giochi ritmici-musicali. A cura di Maurizio e Valentina Pettigiani  
Piazza Alassio  
Presso gli esercizi commerciali che esporranno la foglia d'ulivo, si potranno degustare aperitivi, cocktails e piatti ispirati all'evento "NuovaMente"Manufatti, piante, fiori e ortaggi a km 0 in Piazza Castello.