V^ EDIZIONE

dal **30 Maggio**
al **2 Giugno**

ABANOZEN

Festival Olistico del Benessere

PROGRAMMA

CITTÀ di ABANO TERME

ABANO EVENTI

THERMAE ABANO MONTEGROTTO
DELLA LAGUNA NATURAL PARK

ABANOZEN

Festival Olistico del Benessere

Abano Zen - Festival Olistico del Benessere
Abano Terme (PD) dal 30 Maggio al 2 Giugno

un evento
Ufficio Manifestazioni, Cultura e Turismo del Comune di Abano Terme
cultura@abanoterme.net

direzione artistica di
Fabio Spanti (Associazione Culturale Horizon)
spanti.fabio@gmail.com

Informazioni turistiche:
I.A.T. Ufficio di Informazione e Accoglienza Turistica
Via Pietro D'Abano 18, Abano Terme (PD)
049 8669055
infoabano@turismotermeeuganee.it

Le sessioni sono aperte a tutti: esperti e neofiti. Le attività sono gratuite e non è richiesta la prenotazione, salvo dove diversamente indicato. Per partecipare alle sessioni è necessario portarsi un tappetino; si prega di essere puntuali e di spegnere il cellulare durante lo svolgimento delle attività.

Ad ogni partecipante, presso il desk informazioni, verrà rilasciata la Tesserina di AbanoZen; la frequenza di almeno tre sessioni del programma di Benessere Olistico (anche in giorni diversi) dara l'opportunità di ricevere l'Attestato di Ambasciatore del Benessere (Wellness Ambassador 2025).

Il programma è suscettibile di variazioni di cui sarà data tempestiva notizia presso il desk informazioni.

CITTÀ di ABANO TERME

Abano Zen, giunto alla V edizione, racconta anche quest'anno i valori profondi della rigenerazione e della salute - sia essa fisica, emotiva o spirituale - che caratterizzano la Città di Abano Terme come protagonista italiana ed europea delle destinazioni turistiche termali.

L'offerta di ospitalità di Abano Terme, da sempre fondata sui benefici dell'acqua e del fango termale secondo la ricerca scientifica e biomedica, sta integrando sempre di più le antichissime pratiche della tradizione orientale, yoga e zen fra tutti.

Abano Zen - Festival Olistico del Benessere, è rivolto ad un pubblico generalista, a esperti e neofiti, giovani e adulti; vuole raccontare questo approccio olistico alla salute, in linea con quanto le migliori strutture alberghiere della Città stanno già proponendo nei loro pacchetti termali.

La cura di sé e degli altri è un messaggio universale, senza confini. La bellezza naturale dei Colli Euganei, insieme alla presenza di meravigliose ville venete e di monumenti artistici di grande valore, fanno di Abano Terme una destinazione internazionale di grande fascino. Anche per questo, per raccontare al mondo il nostro modo di vivere il benessere, la Città ha scelto Sofia Goggia, campionessa di sci alpino, come ambasciatrice ufficiale.

Ti aspettiamo per condividere insieme questa esperienza di benessere e rinascita!
Abano Terme – La tua destinazione di benessere

Ermanno Berto
Assessore alle Manifestazioni della Città di Abano Terme

AbanoZen è giunto quest'anno alla quinta edizione e si presenta con rinnovato entusiasmo e profondità! Il Festival del Benessere Olistico della Città termale continua il suo percorso di crescita, offrendo un'esperienza ancora più ricca di incontri, pratiche e scoperte.

Un caleidoscopio di anime, culture e tradizioni che si intrecciano in un armonioso dialogo tra Oriente e Occidente. Ogni partecipante potrà seguire il proprio sentiero personale ma, al contempo, condividere momenti di profonda connessione con gli altri, in un viaggio collettivo verso la consapevolezza e il benessere.

Quest'anno abbiamo ampliato ulteriormente le proposte, includendo nuove discipline e maestri internazionali che arricchiranno il nostro programma. La ricerca dell'armonia, della bellezza interiore ed esteriore, e della gratitudine rimangono i pilastri fondamentali di AbanoZen: rimanere autentici mentre ci apriamo a nuove esperienze, esplorare vie inesplorate e accogliere nuove conoscenze.

È un immenso privilegio per me poter contribuire ancora una volta a questa straordinaria avventura ad AbanoZen 2025, che si preannuncia un'edizione memorabile. Vi invito a partecipare con cuore aperto e mente curiosa a questo viaggio di scoperta e trasformazione!

Fabio Spanti
Direttore Artistico di Abano Zen

VENERDÍ 30 MAGGIO

PARCO ZEN

8.00-8.55 **RISVEGLIO CON LE CAMPANE TIBETANE**
con il maestro Yannick Batik (Sri Lanka)

9.00-9.55 **YOGA POSTURALE**
con Pietrina Rolesu - Infinity Sport Village di Abano Terme (PD)
Rilassamento armonico per il corpo e la mente

10.00-10.55 **PILATES ZEN**
con Pietrina Rolesu - Infinity Sport Village di Abano Terme (PD)
Flessibilità, dinamicità, respirazione e controllo del corpo

16.00-16.55 **IL RESPIRO DELL'ANIMA**
con Pierfrancesco Sighel - Accademia di Formazione in Scienze Olistiche Yin Thai – Healing Art di Riva del Garda (TN)
Riprenditi la tua forza attraverso la sorgente di energia primaria: ricarica il corpo, calma la mente, abbraccia il tuo cuore semplicemente respirando

17.00-17.55 **YOGA YIN**
con Barbara Polloni - Yoga Bikram di Padova
Fusione tra Hatha Yoga, medicina cinese taoista e filosofia buddhista, con pose semplici e micro-dinamiche per rilassare e rimodellare i tessuti connettivi

18.00-18.55 **IL SUONO DELL'ANIMA**
con il maestro Yannick Batik (Sri Lanka)
Relax e meditazione con le campane tibetane

SABATO 31 MAGGIO

PARCO ZEN

6.30-7.55 **RISVEGLIO A PIEDI NUDI**
con Andrea Bianchi di Trento
Esercizi di radicamento, equilibrio e propriocezione a piedi nudi per la connessione con la terra

8.00-8.55 **SALUTO AL SOLE**
con Luigino Pedron - Atman Veda Academy di Montegrotto Terme (PD)
Asana per Dosha Pitta e Kapha

9.00-9.55 **12 MASSAGGI MATTUTINI**
con Associazione Dien Chan Bui Quoc Chau (Vietnam)
12 tecniche di massaggio quotidiano per benessere generale e disintossicazione

10.00-10.55 **QUI ED ORA: È PILATES**
con Eleonora Clauser - Pilates Apto Modo di Cles (TN)
Pratica lenta e controllata di Pilates con meditazione nel movimento

16.00-16.55 **HATHA YOGA**
con Samantha Dissegna - Kunti Yoga (Italia)
Espansione del petto per riequilibrare il chakra del cuore e ritrovare serenità

17.00-17.55 **QUI E OLTRE**
Percorso sensoriale ispirato dal rituale SOULtexture®, il massaggio coi tessuti. Condotto da Stefania Franceschini (Padova), con l'accompagnamento musicale del compositore Giotto al pianoforte e la collaborazione della danzatrice Sara Giantin.

18.00-18.55 **SALUTO ALLA TERRA: ASANA PER IL DOSHA VATA**
con Luigino Pedron - Atman Veda Academy di Montegrotto Terme (PD)
Asana di equilibrio e stabilità

23.00-23.30 **BAJAN: MEDITAZIONI GUIDATE E CANTO MANTRA**
con Rama di Villa Vindravana di Firenze
Meditazione guidata e canto mantra per rimuovere ansia e stress, sviluppando amore e compassione

SHOW COOKING

15.00/16.30 *Preparazione e degustazione di piatti della tradizione culinaria dello* ***Sri Lanka***

PIAZZA TODESCHINI

17.00-17.50 **DANZA ANAHAW**
Danza tradizionale con Associazione Donne Filippine di Padova

17.50-18.20 **DANZE TRADIZIONALI DELLO SRI LANKA**
a cura del Consolato Italiano dello Sri Lanka di Milano

18.20-18.50 **DANZA BON ODORI - GIAPPONE**
con Alissa Shiraishi (Giappone)
Danza della festa tradizionale giapponese degli spiriti e degli antenati

WORKSHOP

11.00-12.00 **LA RICERCA DELLA VISIONE**
con Gualtiero Bernardi - Spotted Eagle, Il Villaggio di Aquila Chiazzata di Pavullo Nel Frignano (MO)
Spiegazioni culturali e spirituali con interazione diretta con il pubblico su come si svolge la cerimonia e sui suoi valori

15.00-17.00 **LABORATORIO ESPERIENZIALE DI BIOENERGETICA E MEDITAZIONE GUIDATA CON VIOLONCELLO A 432HZ**
con Sabrina Borzaga e Ivo Brigadoi di Romeno (TN)
Esperienza sulle dimensioni di spazio, tempo e ritmo, da contestualizzare nella sfera quotidiana personale, lavorativa o familiare

17.00-17.30 **DEGUSTAZIONE DEL TÈ CEYLON DELLO SRI LANKA**
a cura del Consolato Italiano dello Sri Lanka di Milano

17.30-18.30 **CONCERTO DI SUONI**
con Paolo David Group (Svizzera)
Concerto al pianoforte a 432Hz con melodie connesse ai chakra e al benessere interiore

DOMENICA 1 GIUGNO

PARCO ZEN

6.30-7.55 **RITROVIAMO-CI**
con Kairos Spazio Olistico di Limena (PD)
Pratica di gong planetari e campane tibetane al sorgere del sole

8.00-8.55 **STRETCHING DEI MERIDIANI**
con Alissa Shirashi (Giappone)
Stimolazione dell'energia vitale attraverso i meridiani per ritrovare l'equilibrio degli organi interni

9.00-9.55 **GRANDI TECNICHE VIETNAMITE PER RAFFORZARE IL METABOLISMO E MASSAGGI DIEN CHAN**
con Associazione Dien Chan Bui Quoc Chau (Vietnam)

10.00-12.00 **CAMMINATA, MEDITAZIONE E CERIMONIA DEI DONI**
con i Monaci Buddisti Thailandesi
Camminata meditativa e cerimonia tradizionale thailandese dei doni

16.00-16.55 **IMMERSIONI SONORE: VERSO LA LUCE DELL'ANIMA**
con Roberto Diedo e Denise Minozzi di Padova
Viaggio meditativo con suoni armonici ed eterei e parole guida

17.00-17.55 **IL RESPIRO DELL'ANIMA**
con Pierfrancesco Sighel – Accademia di Formazione in Scienze Olistiche Yin Thai Healing Art di Riva del Garda (TN)
Riprenditi la tua forza con la sorgente di energia primaria

18.00-18.55 **BLESSING WAY**
con Gualtiero Berardi - Spotted Eagle, Il Villaggio di Aquila Chiazzata di Pavullo Nel Frignano (MO)
Cerimonia collettiva di benedizione con canto di saluto al sole e tamburi. Utilizzo di erbe sacre e ventaglio cerimoniale

21.00-22.30 **BAGNO SONORO ESPERIENZIALE VIBRASONIC**
con Elena ed Emanuele – Vibrasonic di Albignasego (PD)
Un viaggio immersivo nelle vibrazioni di Gong, campane tibetane e strumenti ancestrali.

SHOW COOKING

15.00/16.30 *Preparazione e degustazione di piatti della tradizione culinaria del* ***Vietnam***

PIAZZA TODESCHINI

17.30-18.15 **SPETTACOLO DI VIET VO DAO**
con ASD Viet Vo Dao Vaeneto e ASD Viet Vo Dao Italia
Arte marziale e danze con sciabole, accompagnate da spiegazioni e storie sulle rappresentazioni; esercizi di viet vo dao e viet tai chi alternati come nel tao

17.15-18.45 **SPETTACOLO "NATYA - DAL RITO AL MITO DANZANDO"**
a cura della Compagnia Ananda diretta da Lucrezia Maniscotti
Arte marziale e danze con sciabole, accompagnate da spiegazioni e storie sulle rappresentazioni; esercizi di viet vo dao e viet tai chi alternati come nel tao

WORKSHOP

10.00-17.00 **LABORATORIO DI ARTE RAKU - LAVORAZIONE AL TORNIO**
con Andrea de Paoli di Terracrea di Verona
L'antica arte giapponese di lavorazione della ceramica

10.00-12.00 **CERIMONIA DEI DONI CON MEDITAZIONE BUDDISTA**
con Monaci Buddisti Thailandesi

15.00-16.00 **PREPARAZIONE DEI DOLCI GIAPPONESI WAGASHI E CERIMONIA DEL TÈ**
con Makiko Chanayou (Giappone)

16.00-16.45 **CALLIGRAFIA GIAPPONESE**
con Makiko Chanayou (Giappone)
Esercizio di scrittura del proprio nome in giapponese con la tecnica tradizionale

17.00-17.45 **DEGUSTAZIONE DEL SAKÈ**
con Hoshitaro Asada (Giappone)

17.45-18.30 **RELAX AND WELLNESS SOUNDS**
con Roberto Diedo di Padova
Suoni armonici eterei e meditativi generati dal vivo per un momento di relax e benessere

19.30-22.30 **CENA CON CANTI E DANZE**
con Hare Krishna di Orvieto (Perugia)
Serata conviviale con canti e danze tradizionali

LUNEDÍ 2 GIUGNO

PARCO ZEN

6.30-7.55 **L'ALBA DEI SUONI**
con Elena ed Emanuele – Vibrasonic di Albignasego (PD)
Bagno sonoro esperienziale Vibrasonic, un viaggio immersivo nelle vibrazioni di Gong, campane tibetane e strumenti ancestrali

8.00-8.55 **VIVI PRESENTE 2025**
con Anna Abbate di Padova
Un'esperienza di meditazione camminata in connessione con la natura, seguita dal Cerchio delle Emozioni, pratica collettiva di condivisione emotiva

9.00-9.55 **MINDFULNESS CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE**
con Cristina Paroni e il musicista Roberto Diedo di Padova
Esercizi di meditazione e respirazione focalizzati sul momento presente

10.00-10.55 **YOGA BIKRAM**
con Enrico Di Bernardo - Yoga Bikram di Padova (Italia)
Meditazione in movimento che calma la mente attraverso un'attività fisica a tratti intensa

16.00-16.55 **YOGA THERAPY**
con Yoga Bikram di Padova
Pratica dolce per rinforzare le articolazioni e l'apparato muscolo-scheletrico

17.00-17.55 **YOGA DELLA RISATA**
con Katy Barella ed Elisa Mazzego di Ferrara
Esercizi di risata e respirazione diaframmatica per salute e positività

PIAZZA TODESCHINI

SFILATA E ARRIVO IN PIAZZA TODESCHINI

18.15-18.40 **DANZE ORIENTALI**
con Andrea De Araújo (Brasile) e Paola Pomati (Italia)

18.40-19.00 **CERIMONIA DEL FUOCO**
con Maestro Rama di Villa Vindravana di Firenze

SHOW COOKING

15.00/16.30 *Preparazione e degustazione di piatti della tradizione culinaria della* ***Thailandia***

WORKSHOP

08.45-11.00 **ANDAR PER ERBE**
con Anna Tonello di Vigonza (PD)
Escursione alla ricerca e raccolta di piante alimurgiche ed erbe spontanee ad uso gastronomico

10.00-17.00 **LABORATORIO DI ARTE RAKU**
con Andrea de Paoli di Terracrea di Verona
L'antica arte giapponese di lavorazione della ceramica

10.00-18.00 **FALCONERIA**
con Silvia Mutterle di Falconeriazen di Ponte di Barbarano di Vicenza
Attività di falconeria e conferenza alle 14.00 su "'Gli uccelli rapaci: sentinelle dal cielo"

11.00-12.00 **CONFERENZA: IL CANALE CENTRALE**
con Angelo Formicola - Accademia di Formazione in Scienze Olistiche Yin Thai – Healing Art di Riva del Garda (TN)
Tecniche strutturali ed energetiche avanzate del lavoro sul corpo

11.00-18.00 **CENTERBE**
con Anna Tonello di Vigonza (PD)
Mostra di erbe aromatiche e piante officinali con relative schede descrittive

15.00-16.00 **LA CUCINA DELLE BUONE ERBE**
con Anna Tonello di Vigonza (PD)
Laboratorio di cucina con erbe spontanee

16.00-17.00 **CONFERENZA: SALUTE E GIOIA DI VIVERE CON LO YOGA E L'AYURVEDA**
con Amadio Bianchi (Italia)
Incontro su Yoga e Ayurveda come strumenti di benessere

INFO **INFOPOINT**

1 PIAZZA TODESCHINI
ZEN SHOW

2 AREA
FOOD

3 AREA
PARCO ZEN

INFO PRESSO INFOPOINT

Esibizioni,
Villaggio del Benessere
e sessioni
(porta con te il tappetino)

AGGIORNAMENTI SUI CANALI SOCIAL
DI ABANO EVENTI

CONTATTI

cultura@abanoterme.net