

MEDITARE, ASCOLTARE, RESPIRARE NEL POLMONE VERDE DEL CASTELLO ESTENSE

DOMENICA 20 OTTOBRE



Ore 14:00: **Accoglienza** degli ospiti, registrazione all'evento.

Ore 14:30 - 15:30: **Walking experience** con la dottoressa Gaia Tuolla, esperta di Scienze forestali, alla scoperta degli alberi secolari e delle piante del giardino del Castello. Ciò che balza all'occhio quando si entra all'interno del Castello Estense di Arqua Polesine è sicuramente il suo parco, un polmone verde immerso tra piante e alberi secolari. Grazie a Gaia Tuolla, laureata in Tecnologie Forestali e Ambientali, ora laureanda in Scienze Forestali e Ambientali, che ha mappato gli alberi presenti, si potrà esplorare il parco, in una breve e rilassante passeggiata per conoscere più da vicino le piante che adornano il parco e lo rendono unico nel suo genere. Per poterle accogliere, abbracciare, in un sentimento armonico con la Natura.



Ore 15:30 - 17:00: **Sound Healing** a cura di Samantha Benetti e Giorgia Camporeale. Samantha Benetti è operatrice di Arti Olistiche, formata in Suonoterapia Vibrazionale, sound Healing, Massaggio Sonoro e Meditazione.

Giorgia Camporeale è collaboratrice del Suono, Sound Healer Handpan, strumento musicale idiofono dal suono etereo, ancestrale. Si occupano di divulgare il suono e la musica come opportunità di profondo benessere psicofisico, conoscenza di sé, crescita personale ed evoluzione spirituale. Il Bagno di Suoni - Sound Healing, chiamato anche musicoterapia o meditazione sonora" è un'esperienza semplice e accessibile a tutti, una tecnica meditativa che trasforma il concetto di intrattenimento musicale in qualcosa di magico e rigenerante. Le frequenze di questi strumenti armonici sono una forma di musica che utilizza schemi Sonori specifici per stimolare corpo-mente-spirito.



Ore 17:00 - 18:00: **Break.** Un momento di relax, nella piazza principale del paese, con degustazione di tè, tisane e dolci artigianali a cura delle associazioni del paese. Per conoscersi, relazionarsi, condividere insieme una piccola dolce pausa. Per chi vuole, sarà anche possibile entrare all'interno della Chiesa di Sant'Andrea Apostolo per un momento di scoperta e meditazione.



Ore 18:00 - 19:00: **Meditazione in lettura sotto il tiglio secolare** con il musicista Paolo Rosi alla chitarra classica e Giorgia Brandolese alla voce con letture da Mariangela Gualtieri e Chandra Lidia Candiani. I versi delle poetesse contemporanee più legate al mondo dei sentimenti, delle emozioni e del rapporto con la natura portano a connettersi maggiormente con noi stessi, con gli altri, con la Natura. Si vuole concludere questo pomeriggio con un ultimo momento di relax, facendosi cullare dal vento che muove le foglie degli alberi, dalle corde di una chitarra arpeggiata, dalla voce che consegnerà versi ricolmi d'Amore.