



CITTÀ di
ABANO
TERME



ABANOZEN

FESTIVAL OLISTICO DEL BENESSERE

Dal 30 Maggio al 2 Giugno 2026

Abano Terme (PD)





ABANOZEN

PROGRAMMA IL PARCOZEN

SABATO 30 MAGGIO

7.00 – 7.55

BAGNO SONORO

con Sulochana Lama (Dolma) - Tibet

Un viaggio immersivo tra gong e campane tibetane per favorire rilassamento, armonia e riequilibrio energetico.

8.00 – 8.55

SALUTO AL SOLE

con Luigino Pedron - Montegrotto

Sequenza dinamica di asana per risvegliare il corpo e riequilibrare i dosha, in connessione con il ritmo della natura.

9.00 – 9.55

IMMERSIONE PROFONDA: DEMISTIFICARE LO YOGA

con Reena Bhanot - India

Una pratica accessibile che riporta lo yoga alla sua essenza, guidando all'ascolto del proprio paesaggio interiore.

10.00 – 10.55

IL RISVEGLIO DELLO SHAKTI

con Giulia Bazzanella - Trentino

Un percorso tra movimento, respiro e visualizzazione per attivare l'energia vitale e creativa.

16.00 – 16.55

YOGA SOMATICO – ESSERE ACQUA

con Giulia Bazzanella - Trentino

Movimenti lenti e fluidi per sciogliere tensioni profonde e ritrovare una presenza corporea consapevole.

17.00 – 17.55

ROMPERE IL CICLO

con Reena Bhanot – India

Un lavoro teorico-pratico per riconoscere schemi interiori e trasformarli attraverso il corpo e la consapevolezza.

18.00 – 18.55

SALUTO ALLA TERRA

con Luigino Pedron - Montegrotto

Pratica di radicamento e stabilità per calmare la mente e ritrovare equilibrio.

21.00 – 22.00

MANDALA DI LUCE PER LA PACE

con Shajeer Kizhakekara – India

Meditazione collettiva in una scenografia di luce, per generare intenzioni condivise di pace e armonia.

DOMENICA 31 MAGGIO

7.00 – 7.55

SINFONIA D'AURORA

con Chiara Bartoletti Stella - Cesena

Un'esperienza sensoriale tra suono e profumo per accompagnare il risveglio del corpo e della mente.

8.00 – 8.55

STRETCHING DEI MERIDIANI

con Alissa Shiraishi - Trentino

Pratica energetica ispirata alla medicina tradizionale cinese per favorire il flusso del Qi.

9.00 – 9.55

DIEN CHAN E TECNICHE VIETNAMITE

con Truong Thi My Le - Vietnam

Introduzione alla riflessologia facciale e a tecniche naturali per il benessere e il riequilibrio del metabolismo.

10.00 – 10.55

SACRA NATURA

con Shajeer Kizhakekara e Luigino Pedron - India e Italia

Meditazione guidata accompagnata dal suono del gong, per riconnettersi profondamente con la natura.

16.00 – 16.55

BHAKTI YOGA

con Marta Sandri - Vicenza

Unione di movimento, filosofia e canto dei mantra per riequilibrare energia e mente.

17.00 – 17.55

FLOW AND SOUND IMMERSIONS

con Cristina Paroni e Roberto Diedo - Padova

Sequenze di movimento consapevole seguite da un'immersione sonora dal vivo per un rilassamento profondo.

18.00 – 18.55

CHAKRA BALANCING

con Jessica Marin - Abano

Una pratica dedicata al riequilibrio dei centri energetici per ritrovare armonia interiore.

21.00 – 21.30

DANZA BHARATANATYAM

con Natya Yoga Spiritual Arts - India/Brasile/Italia

Danza sacra della tradizione indiana che unisce gesto, ritmo ed espressione spirituale.

21.30 – 22.30

LE VIBRAZIONI DEL CUORE

con Vibrasonic – Albignasego

Viaggio sonoro con strumenti ancestrali per entrare in contatto con emozioni profonde e stati meditativi.

LUNEDÌ 1 GIUGNO

8.00 – 8.55

12 MASSAGGI MATTUTINI

con Truong Thi My Le - Vietnam

Sequenze di auto-massaggio per stimolare gli organi interni e favorire il benessere quotidiano.

9.00 – 9.55

YOGA PER I MERIDIANI

con Durdica Kovacic – Croazia

Pratica che integra yoga e medicina cinese per armonizzare corpo, emozioni ed energia.

16.00 – 16.55

MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN

con Mattia Cornella - Trentino

Introduzione alla meditazione zen unita all'auto-massaggio energetico per ristabilire equilibrio.

17.00 – 17.55

HATHA YOGA

con Samantha Dissegna - Teolo

Una pratica ispirata alla tradizione per ritrovare centratura e consapevolezza attraverso il corpo.

18.00 – 18.55

ARMONIZZAZIONE SONORA

con Luca Azzelino - Vigonza

Meditazione guidata con campane tibetane per favorire rilassamento e benessere.

21.00 – 22.00

CAMMINATA MEDITATIVA

con Monaci Buddhisti Thailandesi - Thailandia

Percorso serale alla luce delle fiaccole che culmina nella tradizionale cerimonia dei doni.

MARTEDÌ 2 GIUGNO

6.30 – 7.55

L'ALBA DEI SUONI

con Vibrasonic - Albignasego

Esperienza immersiva di suono e vibrazione per iniziare la giornata in uno stato di profonda armonia.

8.00 – 8.55

STRETCHING DEI MERIDIANI

con Alissa Shiraishi - Giappone

Esercizi per riattivare l'energia vitale e favorire l'equilibrio degli organi interni.

9.00 – 9.55

LO YOGA PER IL XXI SECOLO

con Durdica Kovacic - Croazia

Una pratica pensata per contrastare gli effetti della vita moderna e migliorare postura ed equilibrio.

10.00–10.55

YOGA E ARMONIZZAZIONE SONORA

con Marta Sandri e Roberto Diedo – Vicenza/Padova

Unione di movimento e musica dal vivo per un'esperienza completa tra corpo e suono.

16.00 – 16.55

SOULTEXTURE®

con Stefania Franceschini, Sara Giantin e Roberto Diedo- Padova

Percorso tra movimento, ritualità e musica per accompagnare le trasformazioni interiori.

17.00 – 17.55

YOGA DELLA RISATA

con Katy Barella ed Elisa Mazzego - Rovigo

Tecniche di respirazione e risata per ridurre lo stress e stimolare energia positiva.

PROGRAMMA AREA

HORIZEN

SABATO 30 MAGGIO

11.00 – 11.45

DIEN CHAN MULTIRIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA

con Associazione Dien Chan Bui Quoc Chau Italia – Vietnam, Truong Thi My Le
Metodo di riflessologia facciale nato in Vietnam per il riequilibrio energetico e il mantenimento dello stato di salute attraverso la stimolazione di punti del viso.

11.45–12.30

SHOW COOKING DI CUCINA VIETNAMITA

con Associazione Dien Chan Bui Quoc Chau Italia – Vietnam, Truong Thi My Le
La cucina vietnamita tra equilibrio di sapori contrastanti, filosofia yin-yang, erbe fresche e uso sapiente di tecniche come la frittura veloce e il vapore.

15.00 – 15.55

ESIBIZIONE DI VIET VO DAO

con Maestro Bao Lan - Vietnam

Dimostrazione dell'arte marziale tradizionale vietnamita tra tecnica, storia e disciplina.

16.00–16.55

MINI LABORATORIO DI CAMPANE TIBETANE

con Sulochana Lama (Dolma) - Tibet

Esperienza pratica per scoprire il potere del suono su corpo e mente (con attestato di partecipazione).

17.00 – 17.30

CERIMONIA DEL TÈ TIBETANO

con Sulochana Lama (Dolma) - Tibet

Rituale meditativo di presenza, ascolto e connessione interiore.

17.30 – 18.25

SAPERI CHE NASCONO DALLA NATURA

con Abate Stefano Visintin – Abbazia di Praglia

Dialogo tra conoscenza scientifica e sapienza contemplativa.

18.30 – 19.30

IMMERSIONI SONORE: VERSO LA LUCE DELL'ANIMA

con Roberto Diedo - Padova

Viaggio tra frequenze e vibrazioni con parte teorica e pratica esperienziale.

DOMENICA 31 MAGGIO

11.00 – 12.00

CERIMONIA DI MESSA A CUSTODIA DI UN HIBAKUJUMOKU

con Alissa Shiraishi e Marta Sandri – Giappone e Italia

Evento dedicato agli alberi sopravvissuti alle esplosioni atomiche, simbolo di resilienza e pace

14.00 – 15.00

ORIGAMI

con Alissa Shiraishi - Giappone

Laboratorio di piegatura della carta secondo la tradizione giapponese.

15.00 – 16.00

SHOW COOKING DI DOLCI WAGASHI

con Chef Kayoko Kurisaki - Giappone

Presentazione e degustazione dei dolci tradizionali giapponesi.

16.00 – 16.55

UN VIAGGIO CON SHAJEER DI TRIBALOSOPHY

con Maestro Shajeer Kizhakekara - India

Esplorazione della spiritualità tribale del sud dell'India attraverso racconti e pratiche ancestrali.

17.00 – 18.00

TRASCENDENZE – YOGA E DANZA

con Lucrezia Maniscotti Milano e India

Conferenza e dimostrazione sul legame spirituale tra yoga e danza.

LUNEDÌ 1 GIUGNO

8.30/10.30

ANDAR PER ERBE

con Anna Tonello - Abano

Escursione guidata alla scoperta delle erbe spontanee.

10.30 – 11.30

LA CUCINA DELLE BUONE ERBE

con Anna Tonello - Abano

Seminario di cucina con piante alimurgiche (piante spontanee commestibili).

11.30–12.00

DEGUSTAZIONE DI TÈ DELLA BIRMANIA

con Associazione Italia-Birmania Giuseppe Malpeli Onlus

Degustazione con storytelling con Senatrice Soliani – Parma

15.00 – 15.55

SHOW COOKING DI CUCINA BIRMANA

con Associazione Italia-Birmania Giuseppe Malpeli Onlus

Preparazione piatti tradizionali con Virginia King - Birmania

16.00 – 16.45

SOWA RIGPA: MEDICINA TIBETANA

con Dott. Tenzin Thupten - Tibet

Sistema millenario olistico di guarigione basato sull'equilibrio mente-corpo e sull'individuazione di una alimentazione personalizzata.

16.45 – 17.15

DEGUSTAZIONE DI TÈ DELLA BIRMANIA

con Associazione Italia-Birmania Giuseppe Malpeli Onlus
Degustazione con storytelling con Virginia King - Birmania

17.15 – 18.30

DALLE RADICI DEL REIKI ALLA SUA EVOLUZIONE

con Massimiliano De Angelis e Annalisa Bozzolan (Scuola Internazionale Reiki Alkaemia) - Ferrara

Introduzione teorica ed esperienza pratica di guarigione energetica.

18.30 – 19.00

DANZA TRADIZIONALE BIRMANA

con Associazione Italia-Birmania Giuseppe Malpeli Onlus

Danzatrice Su - Birmania

MARTEDÌ 2 GIUGNO

9.00 – 18.00

FALCONERIA

con Silvia Mutterle - Barbarano

Incontri ravvicinati con rapaci e attività divulgative.

10.00 – 10.55

BENEDIZIONE CON MONACI BUDDISTI THAIANDESI

Benedizione collettiva e distribuzione dei braccialetti in forma individuale - Thailandia

11.00 – 11.55

SCIENZA E SPIRITUALITÀ

con Ing. Giovanni Vota - Torino

Energia, subconscio e tecnologie quantistiche.

15.00 - 15.55

CONFERENZA “GLI UCCELLI RAPACI: SENTINELLE DAL CIELO”

con Silvia Mutterle - Barbarano

16.00 – 16.55

RITROVARE LA SALUTE E IL SENSO DELLA VITA CON YOGA E AYURVEDA

con Amadio Bianchi, Ambasciatore Mondiale dello Yoga - Alba

“Oltre il disorientamento attuale: un incontro per ritrovare i punti di riferimento e migliorare la qualità della nostra vita e della nostra salute”.

18.00 – 19.00

SFILATA, DANZA BHARATANATYAM E CERIMONIA DEL FUOCO

con Maestro Rama - Villa Vindravana



ABANOZEN

INGRESSO AL PUBBLICO GRATUITO.

Contattaci ai seguenti riferimenti:

Tel. (+39) 342 9333881 (14.00/18.00)

Email: spanti.fabio@gmail.com