



piazza Italia Mandello
domenica 30 agosto 2026

Dalle 8.30 alle 19.00 Piazza Italia si trasforma in un'autentica oasi di benessere e relax, accogliendo espositori con prodotti legati al mondo olistico e naturale, insieme a workshop, trattamenti olistici, attività all'aperto e laboratori esperienziali, il tutto immersi tra profumi, colori e un'atmosfera rigenerante.



info e prenotazioni
(obbligatorie)
www.prolocomandello.it



scansiona



MANDELLO del LARIO

FESTIVAL
del BenESSERE



2026

sabato 29 agosto

dalle ore 7 alle ore 19

Borgo storico di Maggiana

esperienza immersiva con attività
all'aperto per adulti e bambini



domenica 30 agosto

dalle ore 9 alle ore 19

piazza Italia Mandello

trattamenti olistici, laboratori, esposizione/
vendita prodotti del mondo del benessere



Info e iscrizioni:

338.3153646 / 371.3544297



Borgo storico di Maggiana

sabato 29 agosto 2026



7.30 | MEDITAZIONE DEL BUONGIORNO

Un risveglio dolce e coinvolgente per la mente con una Meditazione guidata adatta a tutti, abbinata a delle autoccocole per ridestare i sensi ed il corpo. Il primo passo per iniziare al meglio la giornata all'insegna del benessere.
con Leila

8.45 | ANUKALANA YOGA

Saluto al Sole immersi nella natura.
Pratica Yoga secondo l'approccio Anukalana basato su fluidità e morbidezza
con Mara



9.45 | YOGA VINYASA POWER

Una pratica dinamica per risvegliare il corpo e quietare i pensieri. Lavoriamo sulla forza e sulla fluidità per iniziare la giornata con mente calma e carica vitale.
con Gioia

10.00 | RINASCENZE

Scrivi il tuo corpo, Danza la tua storia
Laboratorio di scrittura autobiografica e movimento espressivo
con Tiziana



10.30 | FORAGING

Corso introduttivo al riconoscimento delle erbe spontanee e al loro utilizzo in cucina. Una semplice passeggiata alla scoperta del cibo selvatico che cresce nei prati di Maggiana.
con Valentina

11.00 | PILATES MATWORK CON PATTY

Una pratica dinamica e consapevole che, grazie all'uso di piccoli attrezzi, stimola forza, controllo e fluidità, donando al corpo equilibrio e vitalità.
con Patrizia

12.00 | IMPARA LO SHIATSU: RILASCIA LE TENSIONI

Workshop pratico in posizione prona per imparare a sciogliere le rigidità di schiena e collo. Un'esperienza semplice e adatta a tutti per scaricare lo stress accumulato e ritrovare la tua vitalità.
con "Il Soffio Shiatsu" (Collettivo Operatori Shiatsu Certificati)

Prenota il tuo pranzo direttamente su WhatsApp!

Scrivi a Nicole al seguente numero: 338 2549797

14.30 | SMUDGING

Raccoglieremo le erbe selvatiche più adatte per essere trasformate in incensi vegetali e catturare metaforicamente e portarci a casa tutta l'energia della natura
con Valentina

15.30 | WINDCHIME - LABORATORIO CREATIVO PER BAMBINI



Con materiali naturali ci divertiremo a creare il nostro personale acchiappasogni. (Dai 5 anni compiuti)
con Carola

15.45 | IMPARA LO SHIATSU: RITROVA IL TUO CENTRO

Workshop guidato in posizione supina su addome, braccia e gambe per imparare a quietare la mente e ritrovare la calma interiore. Una sequenza ideale da replicare a casa per donare e ricevere un profondo relax.
con "Il Soffio Shiatsu" (Collettivo Operatori Shiatsu Certificati)

17.00 | QiGong & DAOYIN

Il QiGong è il miglior metodo per nutrire la vita, calmare la mente e tornare al respiro.
Il Daoyin è strumento privilegiato per riappropriarti del tuo corpo, delle tue sensazioni e tornare ad avere un buon rapporto con te!
con Cesare

18.00 | NATURAL & HUMAN MOVEMENT

ritornare ad abitare il corpo attraverso movimenti naturali, fluidi e funzionali, esplorando relazione, improvvisazione e gioco oltre gli schemi meccanicistici.
con Daniele