



L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE
DI FARA GERA D'ADDA

Assessorato alla Cultura e Tempo Libero

PRESENTA

AlmaFluire

Cultura, Natura e Cura lungo la riva del fiume Adda

Venerdi 22, Sabato 23 e Domenica 24

Maggio 2026

*"Alma" - l'anima, la profondità interiore,
ma è anche la radice latina di "nutrire, dare vita"*

*"Fluire" - il fiume, il movimento vitale,
il cambiamento, la vibrazione*

NEI PRESSI DEL PUNTO RISTORO

SARANNO PRESENTI:

Sabato 23 Maggio dalle 9:00 alle 13:00

GLORIA BROZZETTI biologa nutrizionista

Domenica 24 Maggio

ENRICA VERNA Erborista

AGATA ROSSI Naturopata



Prima edizione



*Si ringrazia il Centro Sportivo
per la gentile concessione degli spazi*

Venerdì 22 Maggio



Ore 20:30

“DOVE ANCORA CI SONO I CIGNI”

Lettura teatrale a cura di
“Les Moustaches”

Presso l’Auditorium di Piazza Patrioti, 3
Fara Gera d’Adda (BG)

INGRESSO GRATUITO

Prenotazioni obbligatorie a
info@lesmoustaches.net
indicando nome e numero di posti

Sabato 23 Maggio

- **8:30 TAI CHI** lezione aperta, Mattia Bregant Associazione Le Radici e le Ali, Presso area verde del parcheggio di via Reseghetti
 - **9:30 “YOGA E OSTEOPATIA”**
correlazione tra la pratica yoga e la visione osteopatica Mirko e Mattia osteopati dello M&M Health studio, Presso la Sala Polifunzionale del Centro Sportivo
 - **10:30 “ABITARE LA STORIA. DAL GRANAIO MELZI AL LINIFICIO PONTI, DALLA POLENTA QUOTIDIANA ALLA SCHISCETTA OPERAIA”.**
Relatore Cristian Bonomi, archivista e storico, referente scientifico di Ecomuseo Adda di Leonardo, Presso la Sala Polifunzionale del Centro Sportivo
 - **15:00 “TERAPIA DELLA FORESTA PER FAMIGLIE”** Conducono Giselle Conoscenti, guida terapia foresta e Giulia Dorella, pedagoga e docente - approccio Steineriano. Ritrovo presso il Centro Sportivo
- A seguire “ LABORATORIO ARTISTICO HAPA ZOME”** per bambini (6-9 anni) tenuto da Giulia Dorella

- **15:30** "PRESENTAZIONE TEORICO/PRATICA MINDFULNESS + PRATICA DI YOGA E PRANAYAMA SULLA SEDIA" Laura Dajelli Teacher Trainer MBSR e insegnante di yoga, fondatrice della Rhamni scuola di yoga, Presso il Centro Sportivo
- **17:00** "PAROLE E MUSICA" Letture itineranti sul tema della natura con FRANCESCA MOSCONI raccontastorie Ritrovo presso il parcheggio di Via Reseghetti
- **18:00** TAI CHI lezione aperta, Mattia Bregant Associazione Le Radici e le Ali, Presso area verde del parcheggio di via Reseghetti
- **20:45** "MEDITAZIONI E NEUROSCIENZE" come le neuroscienze spiegano l'importanza della meditazione e come agisce sul cervello, relatore Paolo Brambilla, Associazione Quinto Sol, Presso la Sala Polifunzionale del Centro Sportivo

Domenica 24 Maggio

- **8:30 PASSEGGIATA SPORTIVA NELLA NATURA** con "La Simo" Green Line Sporting. Ritrovo davanti alla Passerella
- **9:00 APERTURA MERCATINO** presso parcheggio di via Reseghetti
- **10:00 INIZIO PRATICHE YOGA** Presso Centro Sportivo
- **dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 17:00** Laboratorio per bambini, tenuto da Elsa Arrigoni "REALIZZA UN ACCHIAPPASOGNI" utilizzando elementi di riciclo. Presso area verde del parcheggio di via Reseghetti
- **11:00 "IL SUONO CHE CREA BENESSERE"** con Renato Poletto, musicista e ricercatore, Presso la Sala Polifunzionale del Centro Sportivo
- **15:00 CONCERTO "MUSICA DELLE PIANTE"** con Renato Poletto. Musicista e Ricercatore. Presso area verde del parcheggio di via Reseghetti
- **dalle 16:30 alle 17:15 e dalle 17:30 alle 18:15** Laboratori di yoga per bambini (6-10 anni) coi cavalli, con Verbaj equitazione, Presso area verde del parcheggio di via Reseghetti
- **18:30 "Presentazione libro "YOGA E CAVALLI MAESTRI"** con Giselle Conoscenti, Presso la Sala Polifunzionale del Centro Sportivo
- **20:45** Meditazione conclusiva con canto del mantra OM, con Monica Rossetti e Giselle Conoscenti

"Guardare la bellezza della natura è il primo passo per purificare la mente e il corpo."

Amit Ray

Sessioni di Yoga

Sabato 23 Maggio

- Ore 8.30 Terapia della foresta per adulti, con Giselle Conoscenti (ritrovo al Centro Sportivo)
- 10.30-11.20 Pratica di Hatha yoga con Monica Rossetti
- 11.30-12.30 Lo yoga dell'essere e della coscienza, con Claudia Bagini
- 17.00-17.50 Viniyoga, sequenza fluida dal respiro all'asana, con Grazia Piu
- 18.00-19.00 Yoga sciamanico, esperienza dell'essere, con Giselle Conoscenti

Domenica 24 Maggio

- 10.00-10.50 Viniyoga, sequenza fluida dal respiro all'asana, con Grazia Piu
- 11.00- 11.50 Yoga sciamanico, esperienza dell'essere, con Giselle Conoscenti
- 12.00-12.50 Pratica di respirazioni e rilassamento, con Monica Rossetti
- 15.00-16.00 Viniyoga, sequenza fluida dal respiro all'asana, con Grazia Più
- 17.00-17.50 Vinyasa yoga Flow, *"sono radicata ma fluisco (V. Woolf)"*, con Alice Poliseno
- 18.00-19.00 Yoga Educativo, scopriamo cosa il corpo può fare, bambini 5-11 anni, con Alice Poliseno

Per accedere alle pratiche di yoga e ai laboratori è necessario prenotarsi inviando un messaggio whatsapp, con proprio nome, cognome e orario prescelto al numero telefonico 347 4609038.

LESMOUSTACHES



**RHAMNI
SCUOLA
DI YOGA**



LE RADICI E LE ALI...



**GREEN LINE
SPORTING**
CENTRO FITNESS

