



CITTÀ di  
ABANO  
TERME



# ABANOZEN

FESTIVAL OLISTICO DEL BENESSERE

Dal 30 Maggio al 2 Giugno 2026

Abano Terme (PD)



# 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.



ABANOZEN

**INGRESSO AL PUBBLICO GRATUITO.**

Contattaci ai seguenti riferimenti:

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

Email: [spanti.fabio@gmail.com](mailto:spanti.fabio@gmail.com)