

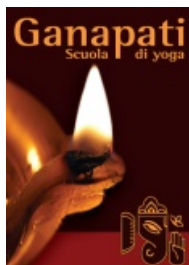
**16:30**  
**Conferenza "Ascolta la terra: la terra ti guida..."** Masanobu Fukuoka, evoluzione di un insegnamento  
 Con **Federico Rucchin**, agricoltore che ha intrapreso un progetto di agricoltura naturale sperimentale in un'area montana dell'estremo nord-est

**17:00**  
 Lezione di **Yoga: Surya Namaskar**, Saluto al Sole. "Il Risveglio dell'Energia Vitale" condotta da **Claudio Fabris** di Ganapati Scuola di Yoga di Vicenza

**19:00**  
**Dessert Musicale**  
 Deliziose **note d'arpa** al crepuscolo del Solstizio d'estate con **Alessia Bianchi** (concertista d'arpa e musicoterapista)

Esposizione "**Opere**" dei ragazzi del "**Centro Gaia**" di Crespadoro (VI)

*Venti colpi di martello possono non riuscire a rompere una pietra ma il ventunesimo può romperla; significa forse che i venti colpi erano inutili? No, il successo finale è il risultato dell'effetto cumulativo di tutti i colpi.*  
 Baba



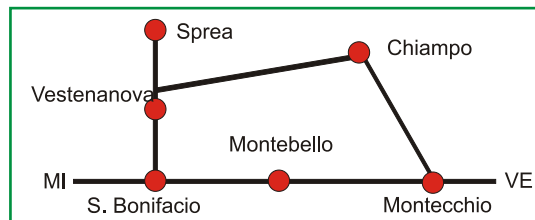
**La Maresina**  
 Cibo/alimentari  
 Arzignano (VI)



Azienda Agricola  
**FEDERICO RUCCHIN**  
 Cividale del Friuli



[www.facebook.com/somarevegana](http://www.facebook.com/somarevegana)  
 per info: [somarevegana@gmail.com](mailto:somarevegana@gmail.com)



Con il patrocinio del comune di Badia Calavena

Si ringraziano inoltre:  
 Gruppo giovani "Sprea in festa group"  
 Ristorante Erbecedario di Sprea, Parrocchia di Vestenanova

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose o persone prima, durante e dopo la manifestazione



**MENEGO MAISTRO**  
 ASSOCIAZIONE CULTURALE



**19-20-21**  
**Giugno**  
**2015**

**III° EDIZIONE**

**Festival**  
**vegan**  
**di montagna**



**So' Mare Vegana**  
**Vegani atterrano a Sprea**  
**nel solstizio d'estate**

Località: Sprea di Badia Calavena (VR)

## VENERDÌ 19 giugno

**19:00**

Apertura con **Vegan Happy Hour**  
Serata in **Musica** con **G.L.o.** duo di chitarre acustiche, jazz gitane

**20:30**

**A Cena** con **Marco Polo** tradizioni culinarie vegane "**Il Milione**": un viaggio in chiave veg sulla via della seta.

**Su prenotazione:**

Tel. 045.6510024 - Email: erbecedarioristorante@interfree.it

## SABATO 20 giugno

Dal pomeriggio **Reiki con Massimo, Riflessologia plantare con Laura, Riflessologia facciale Vietnamita con Massimo, Agopressione cutanea con Paolo Massaggio Olistico Soul Touch con Ivana**

**10:30**

**Passeggiata** adatta a tutti, anche ai bambini, alla scoperta delle erbe e dei fiori spontanei commestibili, per imparare a usarli in cucina tra tradizioni, leggende e curiosità. Con **Elisa Ziggotti**, esperta di "educazione ambientale"

(Durata circa 2 ore, abbigliamento comodo, contributo libero 1 euro)

**12:00**

Apertura **Risto Vegan** in piazzetta con specialità gastronomiche "cruelty free" dello chef Cosimo Bicchierrì

**12:00**

Apertura **mercato** con aziende cruelty free, bio, vegan, equo-solidale, con la presenza dei gazebo delle associazioni no-profit

**14:00**

**Passeggiata** adatta a tutti, anche ai bambini, alla scoperta delle erbe e dei fiori spontanei commestibili, per imparare a usarli in cucina tra tradizioni, leggende e curiosità. Con **Elisa Ziggotti**, esperta di "educazione ambientale"

(Durata circa 2 ore, abbigliamento comodo, contributo libero 1 euro)

**15:00**

**"La salute vien camminando"** presentazione della tecnica del **Nordic Walking** a cura di **Paolo Giacobbe**

**16:00**

**Conferenza** "I nutrimenti che le essenze floreali apportano all'anima dell'uomo e al suo essere, alla terra e a tutte le specie viventi. Come i processi di coscienza dell'essere umano possono sostenere il lavoro agricolo".

A cura di **Ranieri Rossi** naturopata floriterapeuta Dynamic Pianta

**17:00**

Lezione di **Yoga: Pranayama**, le tecniche respiratorie per nutrire la Consapevolezza dell'Essere. Condotta da **Claudio Fabris** di Ganapati Scuola di Yoga di Vicenza

**17:30**

Corso cucina "Vegan Finger Food" con **Silvia Giordani**.  
Per info e prenotazioni: somarevegana@gmail.com

**18:30**

**Alessandro Filippi** presenta

**"Vini di Luce"** e **"Cooperativa Vino Nuovo"**: metodo di produzione di vini bioenergetici secondo le teorie della fisica quantistica

**19:30**

Apertura **Risto Vegan** in piazzetta con specialità gastronomiche "cruelty free" dello chef Cosimo Bicchierrì

**20:30**

**"L'ingiustizia della fame e iniqua suddivisione delle risorse del nostro Pianeta a discapito della Pace. Una strada non violenta per una Terra Madre di Tutti"**

a cura di **Francesca Berti** operatore pastorale e assistente sociale

**21:00**

**Musica dal vivo** con **DIOACH**

Band vicentina di stampo folk che propone una musica il cui intento è di trasportare l'ascoltatore in un viaggio intimo, in grado di offrire storie di vita quotidiana e altre riflessioni che ne derivano  
(<https://www.facebook.com/dioachmusic>)

## DOMENICA 21 giugno

**Solstizio d'Estate Giornata mondiale dello Yoga**  
**Musica di Strada con i musicisti di ZONACUSTICA**

Tutto il giorno **Reiki con Massimo, Riflessologia plantare con Laura, Riflessologia facciale Vietnamita con Massimo, Agopressione cutanea con Paolo Massaggio Olistico Soul Touch con Ivana**

**09:00**

**Escursione** guidata da **Remigio Cavallon** agricoltore e naturalista, **Gaetano Zarantonello** (agronomo Cantine Elvira) in collaborazione con il gruppo **G.A.S** di Arzignano attraverso le più belle contrade di Sprea fino a raggiungere il **"Brolo delle biodiversità"** in contrada dei Giri dove troverete ad aspettarvi un dolce e del vino naturale per un sano break. (Durata circa 4 ore, consigliate scarpe da trekking e bottiglietta di acqua, contributo libero 2 euro)

**09:30**

Apertura **Mercatino** con aziende cruelty free, bio, vegan, equo-solidale, con la presenza dei gazebo delle associazioni no-profit.

**Scambio di semi e piantine insolite da orto e giardino con Ass. COLTIVARE CONDIVIDENDO e Ass. A.Di.P.A. VENETO**  
**Portate i vostri semi e/o piantine da scambiare!**

**09:45**

**Conferenza** "Alimentazione vegan per la salute del bambino e di tutta la famiglia".

A cura della Dott.essa **Veronica Maschi**, Medico Chirurgo Nutrizionista esperta in Fitoterapia e Omeopatia

**11:00**

**Conferenza** "La **farmacucina** e i rimedi semplici basati sull'intuito, sul cibo e sull'uso delle piante selvatiche" a cura di **Roberto Marrocchesi**.

Roberto Marrocchesi laureato in farmacia, naturopata e nutrizionista, è consulente e insegnante di Macrobiotica e di Feng Shui (geomanzia cinese) dal 1979. Ha studiato negli USA e in Giappone e opera in svariati centri culturali e scuole italiane ed europee

**12:00**

Apertura **Risto Vegan** in piazzetta con specialità gastronomiche "cruelty free" dello chef Cosimo Bicchierrì

**Dalle 13:30**

**Truccabimbi - Animazione** con **Anna e Nevena**

**Laboratorio creativo di Origami** a cura della maestra giapponese **Mari Iriumi**

**14:00**

**Conferenza** "Le **pietre** fonte di energia. Come costruire in casa un giardino energetico per creare il proprio benessere personale" a cura di **Paola Calearo**

**14:30**

Presentazione del libro **"Gioia Vegan"**. Ricette dal mondo e della cucina tradizionale italiana in chiave vegan. di **Luisa Tomasetig**

**15:00**

**Recupero, Riproduzione e Condivisione delle sementi Antiche....** cuore di un coltivare sostenibile e sano, ben lontano dall'agricoltura intensiva e industriale che produce merce e non cibo.  
A cura di **Tiziano Fantinel dell'Ass. Coltivare Condividendo**

**16:00**

**Musica dal vivo BOSSALAND** a cura di **Paolo Bressan**