

7-8-9-10/6/2018

# ALTA BADIA BALANCE

Ciafa to ecuiliber

SES DE CÖR INVIÀ AL

FESTIVAL DEDICHÉ A LA SANITÉ, AL BÈGNESTER DLA PORSONA Y A SO ECUILIBER TLA VITA DA VIGNI DÉ, CUN L MONN NATURAL Y L'AMBIÈNT

## INAUGURAZIUN | INAUGURAZIONE | ERÖFFNUNG FESTIVAL ALTA BADIA BALANCE 2018

Jöbia | Giovedì | Donnerstag  
7/6/2018

CIASA DLA CULTURA LA ILA / LA VILLA / STERN

H19:30 - DAURIDA | APERTURA | BEGINN

H20:00 - REFERAT | SEMINARIO | VORTRAG

H21:30 - VINYLSESSION BY TNT ALEONCE

INFORMAZIUNS & AJORNAMÈNC / INFO E AGGIORNAMENTI / INFO & NEWS



[www.altabadiabalance.com](http://www.altabadiabalance.com)

Facebook | Alta Badia Balance

VÈINDRES | VENERDÌ | FREITAG 8/6/2018  
Sass Dlacia | Località Sciaré | Armentarola

H9:50 - 11:00

**PILATES & CROSSTRAINING-HIIT**  
cun / con / mit MARTA WILLEIT

Il pilates è un'ottima ginnastica che lavora sul fisico, rafforza i muscoli - tonificandoli - e allo stesso tempo rilassa la mente. Il crosstraining-HIIT invece è un allenamento ad alta intensità ed è un ottimo bruciagrassi.

Lingaz / Lingua / Sprache: LAD / IT / DE



H11:15- 13:15  
**ALIMENTAZIONE MACROBIOTICA**  
con FIORENZO LIBERO

La filosofia macrobiotica si propone di educare alla scelta dei 10 cibi essenziali per una sana prevenzione e di analizzare da vicino i 10 cibi da evitare o ridurre per evitare che inquinino il nostro organismo.

Seminario in lingua italiana con corso di cucina e degustazione.

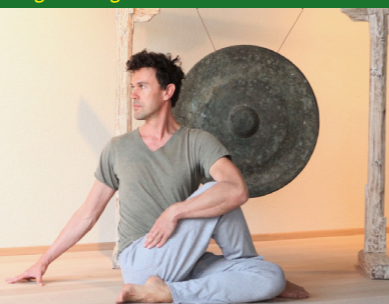


H14:00 - 15:00  
**OLI ESSENZIALI**

cun / con SOFIA TRIGGIANO

Gli oli essenziali vengono estratti direttamente dalle piante aromatiche e sono delle sostanze pregiate, al 100% naturali. Scopriremo cosa sono, come usarli nella vita quotidiana e perchè sono efficaci.

Lingaz / Lingua: LAD / IT



H15:10 - 16:10  
**YIN-YANG YOGA**

cun / mit / with EGON CASTLUNGER

Lo Yin Yoga ha come meta lo stretch dei tessuti connettivi e dei meridiani tramite posizioni mantenute più a lungo di come siamo abituati nelle classi di Hatha e Vinyasa Yoga.

Lingua / Lingua / Sprache: IT / DE / EN

H16:20 - 17:20  
**I 5 RITI TIBETANI®**

cun / con / mit ALEXIS BASSETTO

5 facili esercizi che aiutano a recuperare salute, longevità e vitalità. Eseguibili da chiunque, a qualsiasi età, come tecnica quotidiana di meditazione dinamica che connette il corpo con lo spirito (introduzione e 1.lezione sugli esercizi semplificati)

Lingaz / Lingua / Sprache: LAD / IT / DE



H17:30 - 19:00  
**QI GONG**

con GIORGIO CAPPELLETTI

Il Qi Gong comprende movimenti o posture fisse, coordinate con la respirazione e la concentrazione mentale, associate alla visualizzazione di tracciati nel proprio corpo.

Lingua: IT

H19:00 - 20:00

**YOGA PER CICLISTI E RUNNER**  
con FEDERICA CARONNA

In questa pratica dedicata a ciclisti e runner andremo a lavorare sulla muscolatura coinvolta nel ciclismo e nella corsa, rafforzandola e rendendola bilanciata in tutto il corpo, in modo da migliorare la prestazione atletica.

Lingua: IT



SABEDA | SABATO | SAMSTAG 9/6/2018  
Sass Dlacia | Località Sciaré | Armentarola

H10:00 - 12:00

**ARRAMPICATA / KLETTERN**  
cun / con / mit LORENZ CLARA

Corso di arrampicata per principianti / Kletterkurs für Anfänger: parete EST / Ostwand Sass de Stria, Passo Valparola. Ritrovo/Treffpunkt: Capanna Alpina h9:30. Posti limitati, prenotare online / Platz online reservieren!

Lingaz / Lingua / Sprache: LAD / IT / DE



H10:00 - 11:00  
**YOGA PER SPORTIVI**  
con FEDERICA CARONNA

Pratica dinamica con attenzione rivolta a respiro, lavoro muscolare, equilibrio, posture e concentrazione. Tutto ciò di cui uno sportivo a 360° ha bisogno per portare la performance al massimo e continuare ad allenarsi in salute.

Lingua: IT

H11:00 - 12:30  
**PERMAKULTUR**  
mit JULIAN BURCHIA

Permakultur, der eigene Garten im Einklang mit der Natur. Wie kann ich natürliche Kreisläufe in meinem Garten integrieren? / Permacultura, principi e metodi per creare il proprio orto in armonia con la natura. (FREE/GRATIS)

Sprache / Lingua: DE / IT - REFERAT

WORKSHOP SURVIVAL

con JOEL COSTNER e FEDERICO ZIGIOTTI

H10:00 - 12:30

**Nodi sicuri e costruzione ponte tibetano**

H15:00 - 17:30

**Costruire un riparo e accendere un fuoco in situazioni d'emergenza (Fire-challenge)**

Lingua: IT (Eventuell auch auf Deutsch)  
Per bambini dagli 8 anni in su e adulti

H13:30 - 15:00  
**SOCCORSO IN MONTAGNA**  
con / mit OSCAR ZORZI

Seminario sui pericoli in montagna e sugli accorgimenti da prendere quando si fanno escursioni in alta quota, con lezione pratica su come effettuare il primo soccorso in montagna. Berggefahren und Erste Hilfe Kurs

H15:00 - 17:00  
**TIRO CON L'ARCO**

con ASD ARCIERI ANTICA TESSARA

Tra le 15:00 e le 17:00 sarà possibile provare questa antica pratica ricevendo consigli dai membri dell'associazione. Zwischen 15:00 und 17:00 wird man die Technik des Bogenschießens lernen können.

Lingua: IT



H15:00 - 16:00  
**IYENGAR® YOGA**

con VALERIA FAREGIN

Un tipo di yoga accessibile a tutti, indipendentemente dall'età, dalla costituzione fisica e dalle abilità, grazie all'uso di una serie di attrezzi a supporto dell'attività.

Lingua: IT



H16:00 - 17:00  
**FUNGHI SHIITAKE**

con FRANCESCO LUCEBLU

Seminario sulla coltivazione e l'uso dei funghi medicinali. I funghi medicinali sono rimedi molto comuni in Asia. Con Francesco approfondiremo quali sono gli accorgimenti necessari per coltivarli e in che modo utilizzarli.

Lingua: IT

H17:00 - 18:00

**SLACKLINE - WORKSHOP**  
cun / con / mit PHILIPP PES COSTA

Impara a camminare in equilibrio su una fettuccia larga 5 centimetri sospesa a mezz'aria. Sarà necessario controllare sia equilibrio mentale che fisico e ti verranno fornite tutte le istruzioni per farlo correttamente | BY SPIDER SLACKLINES

Lingaz / Lingua / Sprache: LAD / IT / DE



DOMÈNIA | DOMENICA | SONNTAG 10/6/2018  
Sass Dlacia | Località Sciaré | Armentarola

H4:45

**ESCURSIONE ALL'ALBA con YOGA**  
cun / con / mit KARIN PIZZININI

Escursione all'alba al COL DE LOCIA con buongiorno yoga e Surya Namaskara. Ritrovo presso la location del festival alle 4:40. Obbligatorio preiscriversi e trovarsi nel punto di partenza all'orario stabilito. Per rispetto di tutti i partecipanti è richiesta la massima puntualità. (LAD / IT / DE)



H10:00 - 11:10  
**VINYASA YOGA FLOW**  
cun / con / mit GIULIA PAOLETTA

Lingua: IT



WORKSHOP SURVIVAL

con JOEL COSTNER e FEDERICO ZIGIOTTI

H10:00 - 12:30

**Costruire un riparo e accendere un fuoco in situazioni d'emergenza (Fire-challenge)**

H14:00 - 16:30

**Nodi sicuri e costruzione ponte tibetano**

Lingua: IT (Eventuell auch auf Deutsch)  
Per bambini dagli 8 anni in su e adulti



H11:20 - 12:30  
**PILATES & CROSSTRAINING**

cun / con / mit MARTA WILLEIT

H14:40 - 15:50

**IYENGAR® YOGA**  
con VALERIA FAREGIN

Lingua / Language: IT / EN

H16:00 - 17:00  
**MANTRA & HEARTSONGS**

con / mit / with EGON CASTLUNGER

In quest'occasione creeremo un cerchio di canto, invitando tutti a scoprire la propria voce e la propria personale espressione. Si tratta di una pratica molto liberatoria, che fa entrare nel "momento" e aiuta a sconnettere la mente.

Lingua / Sprache / Language: IT / DE / EN

H13:30 - 14:30  
**FENG SHUI IN ALTA BADIA**

con ANNA COZZI

Seminario in cui verremo introdotti al tema FENG SHUI, scoprendone le caratteristiche e come si presenta nello spazio e nella zona in cui ci troviamo, l'Alta Badia.

Lingua: IT

H16:00 - 17:00  
**SLACKLINE - WORKSHOP**

cun / con / mit PHILIPP PES COSTA

Lingaz / Lingua / Sprache: LAD / IT / DE

H17:00 - 18:00  
**I 5 RITI TIBETANI®**

cun / con / mit ALEXIS BASSETTO

Lingaz / Lingua / Sprache: LAD / IT / DE

H18:15 |

**RISULTATI ECO-QUIZ e AZIONE PULIZIA AMBIENTE**  
H19:00 CONCLUJUN | CONCLUSIONE | ABSCHLUSS

Mantenere l'ambiente pulito è responsabilità di ognuno di noi. Dalle 16:00 alle 18:00 insieme agli addetti del Parco Naturale perlustreremo la zona, addentrando nel bosco. Andremo alla ricerca di piante interessanti, tracce di animali e... "tracce" umane. Sperando che siano rare, o meglio, inesistenti. Quanto è lunga la vita dei rifiuti? Quanti se ne trovano in giro? Quanto è importante mantenere la natura pulita, ridurre i consumi e smistare i rifiuti? Infine valuteremo gli Ecoquiz, fornendovi le risposte corrette e premiando i più preparati. Quanto lunga la sappiamo sull'ecosostenibilità, sui consumi, sulla salute e sull'ambiente? Aiutaci a fare un festival ecosostenibile, mantieni la natura pulita, sostienici in questo bellissimo progetto. GIULAN DE CÖR!!!

Giulan

**BALANCE**  
TEMATICHE / TEMI / THEMEN

-  CORP - MËNT - SPIRIT  
CORPO - MENTE - SPIRITO  
KÖRPER - GEIST - SEELE
-  CORP - MËNT - FISICH  
CORPO - MENTE - FISICO  
KÖRPER - GEIST - KÖRPERBAU
-  EDIZIUN SPEZIALE 2018  
EDIZIONE SPECIALE 2018  
SPEZIALEDITION 2018
-  PORSONA - NATÛRA  
PERSONA - NATURA  
MENSCH - NATUR
-  MÛJIGA - INTRATENIMËNT  
MUSICA - INTRATTENIMENTO  
MUSIK - UNTERHALTUNG
-  PORSONA - AMBIËNT  
PERSONA - AMBIENTE  
MENSCH - UMWELT
-  PUR MITUNS  
PER BAMBINI  
FÜR KINDER
-  TRATAMËNC  
TRATTMENTI  
BEHANDLUNGEN
-  ALIMENTAZIUN  
ALIMENTAZIONE  
ERNÄHRUNG



**TRATAMËNC & CONSULËNZES | TRATTMENTI E CONSULENZE**  
BEHANDLUNGEN UND BERATUNG

**RIFLESSOLOGIA ON ZU SON** (trattamento del piede)

CUN / CON / MIT FIORENZO LIBERO  
8/6/18: 14:00 - 19:00  
9/6/18: 10:00 - 13:00 | 14:00 - 19:00  
10/6/18: 10:00-13:00 | 14:00 - 19:00

**SHIATSU** (massaggi)

CUN / CON / MIT ROBERTO PAVAN  
8/6/18: 15:00-19:00  
9-10/6/18: 10:00 - 18:00

**CONSULENZA CHIROPATICA**

CUN / CON / MIT DR. MEDICO CHIROPATICO LUCA PALATINI  
9/6/18: 15:00 - 17:00

**GONGBAD | KLANGERLEBNIS UND KLANGTHERAPIE** (1-2 Personen)

CUN / CON / MIT WOLFGONG SCHEIBE  
Alles ist Klang, eine Frequenz, eine Schwingung...

**BOWTECH®** (movimenti leggeri effettuati attorno muscoli e tendini)

CUN / CON / MIT MONIKA VALENTINI, ANITA WINKLER & SARA SCAPPIN  
9/6/18: 10:00 - 13:00 | 14:00 - 19:00  
10/6/18: 10:00-13:00 | 14:00 - 19:00

**INFO**

DÛTES LES INFORMAZIUNS SÖN SPËNORES, ISCRIZIUNS, AJORNAMËNC CIAFUN  
ONLINESÖNLAPLATA|TUTTE LE INFORMAZIONI SULLE OFFERTE, LE ISCRIZIONI E  
GLI AGGIORNAMENTI SONO ONLINE SULLA PAGINA | ALLE INFOS ÜBER SPEN-  
DEN, ANMELDUNGEN, AKTUALISIERUNGEN SIND ONLINE AUF DER WEBSITE:

[www.altabadiabalance.com](http://www.altabadiabalance.com)


FACEBOOK | Alta Badia Balance

**DA SËRA | ALLA SERA | ABENDPROGRAMM**

**7/6/2018 - ĆIASA DLA CULTURA LA ILA**

**INAUGURAZIUN | INAUGURAZIONE | ERÖFFNUNG**  
**FESTIVAL ALTA BADIA BALANCE 2018**

**H20:00 REFERAT | SEMINARIO | VORTRAG** (IT/DE - DEBANN)

 **AGOPUNTURA Y RIFLESSOLOGIA:** Dues tecniches metüdes a confrunt  
**AGOPUNTURA E RIFLESSOLOGIA:** due tecniche messe a confronto  
**AKUPUNKTUR UND REFLEXZONENMASSAGE:** Zwei Methoden im Vergleich  
cun / con / mit **DR.SSA ILONA BAUER E FIORENZO LIBERO**  
in colaboraziun cun l'Consëi de Formaziun da Badia


Y ATIRA DO / E SUBITO DOPO / GLEICH DANACH

 **BALANCE STARTING PARTY & VINYLSESSION**

Al mët sö mujiga / suona / music by -> TNT Aleonce  
CATERING by La Tradiziun - La Villa / DRINKS by Altrove - Colfosco

**8/6/2018 - ĆIASA DLA CULTURA LA ILA**

**H20:00 REFERAT | SEMINARIO | VORTRAG** (IT - DEBANN)


 **CI É PA LA CHIROPATICA?** De ci se tratel pa y ci scecaries po pa gni  
tutes demez cun chësc tratamënt?  
**COS'È LA CHIROPATICA?** Di cosa si tratta e come ci può aiutare?

con il DR. MEDICO CHIROPATICO LUCA PALATINI  
in colaboraziun cun l'Consëi de Formaziun da Badia - GIULAN

TL MEDEM TËMP / CONTEMPORANEAMENTE / ZUGLEICH

**al SASS DLACIA - ARMENTAROLA**

 **H20:00 UKULELE LOVERS** (LIVE-MUSIC)  
**H21:10 PERIN & BARBAROSSA** (LIVE-MUSIC)

 **LAGERFEUER und STERNKUNDE**  
Was haben Astronomie und Astrologie gemeinsam?  
spëнора лëйda / libera offerta / freiwillige Spende

Y ATIRA DO / E SUBITO DOPO / GLEICH DANACH

**JAM SESSION INCËR LE FÛCH**

Tol para to stromënt y vi a sonè! :)

**9/6/2018 - SASS DLACIA - ARMENTAROLA**

 **H19:15 ÖKO-KINO**

 **H20:15 WAIRA** (LIVE-MUSIC)  
**H21:30 NEW FOLDER** (LIVE-MUSIC)

 **H22:45 BAGNO DI GONG / GONGBAD**  
lade de sons / Viaggio sonoro / Klangreise (Matte/Decke/Kissen mit)  
spëнора лëйda / libera offerta / freiwillige Spende

Y ATIRA DO / E SUBITO DOPO / GLEICH DANACH

**JAM SESSION INCËR LE FÛCH**

Tol para to stromënt y vi a sonè! :)

 **GNAM!**

EAT: Hanf-Pizza by Walter / bio-fruits & veggies by Biokistel / soups...  
DRINK: fresh juices / smoothies / beer / chai / tea / coffee / bio-wine...

 **SABATO A PRANZO SUONERÀ „STEFAN“** (MUSICA REGGAE)  
**DOMENICA A PRANZO SUONERÀ „DANIEL WILLEIT“** - VI ASPETTIAMO!!!

**PROGRAM PUR FAMILIES - PROGRAMMA FAMIGLIE**  
FAMILIENPROGRAMM | Sass Dlacia 8-9-10/6/18

**TRAUMFÄNGER MIT**  
**NATURELEMENTEN BASTELN**

Armin von Payr bringt Kleinen und Großen bei, wie man Traumfänger baut damit kein Traum je wieder schlecht wird. Workshop auf Deutsch.

8/6/18: 14:00 - 16:00  
9/6/18: 17:30 - 19:00  
10/6/18: 10:00-13:00



**CONOSCERE L'ECOSISTEMA**  
**LOCALE e GLOBALE**

Insieme ai collaboratori del Parco Naturale FANES - SENNES - BRAIES che con workshop interattivi, giochi costruttivi e perlustrazioni del bosco ci spiegheranno qualcosa in più sulla natura che ci circonda, sull'ecosistema locale e globale e su quanto è importante tutelar l'ambiente.

8/6/18: 16:00 - 17:30  
10/6/18: 11:30-12:30 | 15:00 - 16:00

**IMPARARE A SUONARE**  
**L'UKULELE - JUST PLAY!**

con gli UKULELE LOVERS che ci muniranno di ukulele e ci insegneranno gli accordi e i ritmi di base per imparare a suonare questo semplice e allegro strumento che favorisce la creatività e insegna a suonare in compagnia. (IT)

8/6/18: 17:30 - 19:00



**ECO-KNITTING**

CON SANDRA CLARA

Creeremo braccialetti e fascette riciclando magliette e indumenti che non vengono più utilizzati. Porta con te una maglietta che non usi più! Impareremo a lavorare a maglia con le mani, senza l'aiuto di ferri e altri attrezzi.

(LAD/IT/DE)  
9/6/18: 10:00-12:00

**WORKSHOP SURVIVAL - KIDS**

CON ASD DOLOMITI ADVENTURE

Workshop di survival per bambini e adulti: fire challenge, costruire un ponte tibetano, costruire un rifugio per selvaggi, imparare a fare nodi sicuri e ad orientarsi nella natura. (Da 8 anni in su)

(LAD/IT/DE)  
9/6/18: 10:00-12:30 | 15:00-17:30  
10/6/18: 10:00-11:30 | 14:00-15:00



**YOUNG SLACKLINE**

cun / con / mit SLACKLINE TEAM powered by SPIDER SLACKLINES

Impara a muovere i primi passi sulla slackline! Un'attività che permette di passare il tempo all'aria aperta, allenando equilibrio e concentrazione mentale (SPECIALE per bambini da 7 anni in su accompagnati dai genitori).

(LAD/IT)  
8/6/18 e 9/6/18: 14:00-15:00



**ECO-QUIZ E...LA LUNGA VITA DEI RIFIUTI**

CON L'ASSOCIAZIONE GIULAN E I COLLABORATORI DEL PARCO NATURALE FANES - SENES - BRAIES

Quiz ecologico per bambini, adulti e famiglie, per testare la propria conoscenza sull'ecosostenibilità, sui consumi, sulla salute e sull'ambiente. Dalle 16:00 alle 18:00 perlustrando la zona e addentrandoci nel bosco, andremo alla ricerca di piante interessanti, tracce di animali e... "tracce" umane. Quanto è lunga la vita dei rifiuti? E quanti se ne trovano in giro? Manteniamo l'ambiente pulito! ;)

10/6/18: Eco-quiz - tutto il giorno - risultati 18:15 (LAD/IT/DE)

**GIULAN PUR DÛT LE SOSTËGN - GRAZIE PER TUTTO IL SOSTEGNO - DANKE FÜR DIE GANZE UNTERSTÜTZUNG**

Giulan ai Stodafüch da Calfosch / S. Ciascian, al Comun da Badia, a Ćiasa Gabriel, Apartments Serghela, a la Vicinia Armentarola, a la Parafarmacia Valentinetti S. Ciascian, ai pec, a La Tamba, a La Bercia, a Dominik Schatz pur l'app, Alexis Kunst pur website y grafiches, a düc i profesionisic che se deïda, a düc i voluntars y i amis dl festival, a chi che fej reclam, al Graus, a la Tradiziun, al Hotel La Majun, al Hotel Ladinia, al Rifugio Sponata, al Rifugio La Para, a la botëga Alexis, a la Usc Di Ladins, Agriturismo Runch y a düc chi creï te nos y te Giulian.