

18.19 ottobre 2025
“RESPIRA”
VITA
AL
MAMAOR
> arte | cultura | salute

VALEGGIO
SUL MINCIO
MONTE MAMAOR
9.00 - 18.00

ingresso
da località **Venturelli**

*
AREA EVENTI
PERCORSO ESPERIENZIALE
AREA LABORATORI
AREA ARTE
AREA BUON CIBO



VALEGGIO
SUL MINCIO
Capitale italiana
della cultura
Città candidata 2028

KOS
VITA AL CENTRO

PROGRAMMA

*Area Eventi

SABATO 18 OTTOBRE

ORE 9:00

YOGA_ **Amadio Bianchi**

Amadio (Swami Suryananda Saraswati)
propone una pratica fortemente radicata nella tradizione classica/tradizionale (munirsi di materassino).

ORE 10:30

TALK_ **Alessandro Gardoni e Daniela Cavallo** VALEGGIO CAPITALE UMANO

Conversazione tra il sindaco e la direttrice della candidatura di Valeggio a Capitale italiana della cultura. Facilita Carlo Nerozzi, presidente dell' ass. Il cerchio di Kos.

ORE 11:30

TALK_ **Guido Grossi** IL NUOVO MONDO È GIÀ QUI

Guido ci accompagna nel Nuovo Mondo già presente: un organismo sociale senza vertici, che diventa sfera, dove la coscienza si intreccia in un futuro condiviso.

ORE 14:00

CONCERTO_ **Isaia Mori e Valentina Pescara**

Un intreccio di note e parole per raccontare la PACE, grazie ai versi e ai canti di poeti e cantautori che hanno sognato un mondo diverso.

ORE 15:00

TALK_ **Amadio Bianchi** RESPIRARE LA VITA

Un viaggio nel respiro, ponte invisibile tra corpo, mente e spirito. Scopriremo come l'aria, consapevole e viva, possa restituirci equilibrio e armonia.

ORE 16:00

DRUM CIRCLE_ **Barbara Dolci**

Un cerchio che accoglie, dove il ritmo ci unisce attraverso le percussioni, mani diverse trovano la stessa voce, senza confini, solo condivisione.

ORE 17:00

CONCERTO_ **Andrea Marano Trio**

Un racconto sonoro che vibra tra armonie e silenzi colti, emozioni scolpite in storie intime e quotidiane, un flusso senza vuoti, dove ogni strumento respira insieme.

PROGRAMMA

*Area Eventi

DOMENICA 19 OTTOBRE

ORE 09:00

YOGA **Amadio Bianchi**

Noto anche come Swami Suryananda Saraswati — propone uno yoga che è fortemente radicato nella tradizione classica / tradizionale.

ORE 10:00

CAMPANE TIBETANE **Giancarlo Visinoni**

Con Giancarlo e Luciana, lasciati avvolgere dalle vibrazioni e vivi un'esperienza sonora che calma la mente e rilassa il corpo.

ORE 11:00

TALK **Rossana Becarelli, Davide Gaeta e Guido Grossi**

LA FORZA DELL'ISPIRAZIONE

Un confronto tra un medico e due economisti, porta semi di cambiamento verso una società di pace, un'economia al servizio dell'umanità rigenerata.

ORE 14:00

CONCERTO **Outside**

Luca e Francesca sono un duo acustico voce & chitarra. Portano la loro musica che spazia tra pop, rock e soul a testimoniare il valore dell'amicizia e della condivisione.

ORE 15:00

TALK **Cesare Avesani**

Biologo e direttore scientifico del Parco Natura Viva, ci guiderà in una riflessione sul rapporto tra uomo e natura.

ORE 16:00

DRUM CIRCLE **Barbara Dolci**

Un cerchio che accoglie, dove il ritmo ci unisce attraverso le percussioni, mani diverse trovano la stessa voce, senza confini, solo condivisione.

ORE 17.00

CONCERTO **Corimè e Stefano Zeni**

Maurizio e Roberto Giannone, cantautori e polistrumentisti, il loro stile unisce folk, world music, influenze rock e suggestioni etniche, con attenzione poetica alla parola. Con "Disarmo" invitano a un viaggio di pace, convivenza e disarmo interiore.

* Percorsi Esperienziali

18-19 OTTOBRE

ORE 10:00 / 17:00

IL SENTIERO DELLA VITA

Un chilometro e duecento metri per camminare e respirare: non distanza, ma racconto che si svela attraverso le tappe della vita.

Infanzia: seme di luce, promessa custodita.

Adolescenza: fiamma inquieta, domande che bruciano.

Giovinezza: passo libero, scelta che apre strade partendo da dentro verso il mondo.

Maturità: albero in fiore, pianta che cura, dono che nutre il mondo.

Mezza età: bivio, soglia e specchio, ùtempo di scegliere e di rinascere.

Anzianità: sguardo raccolto, sapienza che tace e illumina.

Fine vita: respiro che scioglie il tempo nell'eterno.

Chi percorre questo tratto di terra non compie solo un viaggio nello spazio, ma un pellegrinaggio dentro la dignità dell'uomo, riflesso di ciascuno, eco di tutti.

SUGGERIMENTI SONORE

Piotr Cwojdzinski e i suoi allievi

ORE 12:00 / 16:00

BUON CIBO

Alla nostra festa i sapori della tradizione valeggiano incontrano la maestria dei lievitati di Pietro Freddi. Un percorso di gusto che valorizza ingredienti genuini e ricette del territorio. Un'unione perfetta tra radici locali e arte artigianale contemporanea.

*Area Laboratori

18 / 19 OTTOBRE

ORE 10:00 / 12:00
14:30 / 17:00

AMICI INSETTI_

a cura di **"Casa delle Farfalle"** di Bordano (UD)
spazio di conoscenza.

PET THERAPY_

La città degli asini (Vr)_[solo sabato 18]

Un incontro tra natura e animali che nutre l'anima
e onora la Terra.

IL SAPONE COME UNA VOLTA_[solo sabato 18]

Lisa Solini - Tra antichi gesti e profumi naturali,
per creare il sapone come una volta.

EQUITERAPIA_ **Paola Battaglia**

Con Paola e la cavalla Sheila, una connessione
tra uomo e cavallo che risveglia emozioni e
consapevolezza interiore.

LABORATORIO DI LAND ART_[solo domenica 19]

Valentina Fariello-Arte all'aperto che dialoga con
la natura e invita tutti a lasciare tracce poetiche
nel paesaggio.

ORE 10:00

CAMMINATA CONSAPEVOLE_[solo sabato 18]

Alessia Barbieri

Respira, ascolta, senti. Calma e Presenza tra gli
alberi.

ORE 11:00

LA TAVOLOZZA DEL SE'_ **Sarah Maistrello**

Con pennelli e colori, per illuminare il proprio sé più
autentico

ORE 14:00 / 17:00

GIOCOLERIA_ **Danilo Gilli**

Lancia, sogna, gioisci insieme a noi!

ORE 14:00 / 17:00

LABORATORIO D'INTRECCIO_ **Camilla Nardelli**

Immagina di sederti all'ombra degli alberi, mentre le
tue mani intrecciano lentamente rami ed erbe in
piccoli oggetti naturali.

SPAZIO_1.0

VIDEO INSTALLAZIONE

Gionata Xerra

Un'opera creata per "Leonardo 500"
e presentata nella mostra "Peinture-écriture"
ed ora proposta per la rinascita del Monte Mamar.

INSTALLAZIONE FOTOGRAFICA

Giuliano Radici

"Simple Objects"

Cambiare il modo di vedere gli oggetti.

Cambiare lo sguardo per rinnovare il mondo.

SPAZIO_2.0

INSTALLAZIONE FOTOGRAFICA

Erminando Aliaj

Claudio Amadei

Michele Gusmeri

Vincenzo Parisi

Francesco Pennacchio

Giuliano Radici

Monica Silva

Sette fasi della vita, interpretate da sette autori del
panorama fotografico italiano. Un percorso
simbolico che diventa visione condivisa: le fasi
della vita come pilastro della filosofia
di KOS – Vita al Centro, al servizio delle persone.

VIDEO INSTALLAZIONE

Collettivo Macadame

Vedere, sentire, vivere è la loro filosofia, che ci
propongono con il video realizzato per l'occasione.

SPAZIO_3.0

INSTALLAZIONE PITTORICA

Roberto Radici

Dal buio alla luce, dal limite alla rinascita.

Il cambiamento è possibile e Roberto lo propone
con la sua arte.

Questo progetto
vive grazie a chi ha deciso di crederci.

GRAZIE

a chi ci aiuta a scrivere questa
nuova storia di pace.

Team KOS Vita la Centro

IL CERCHIO DI KOS - A.P.S

Via Colonnello Fincato,
Valeggio sul Mincio [Vr]
mail - info@ilcerchiodikos.org
sito - www.ilcerchiodikos.org

Per info progetto
emma.migliorati@ilcerchiodikos.org
tel - 3331643050

Solo le menti aperte
e lungimiranti sanno nutrire i grandi sogni,
trasformandoli in realtà.

main global partner



official partners



technical partners



creative partners



institutional partner

