

# Sabato 27 agosto

## ore 9,00 - Slow Life

Lorica - Lungolago Arvo  
Dendroterapia energetica

a seguire:

escursione e meditazione nella riserva naturale  
dei Giganti di Fallistro

gli spostamenti sono a carico dei partecipanti

a cura di **Stefania Panetta**

biologa operatrice ayurveda

**Marcello Aragona**

medico oncologo, psicoterapeuta

transpersonale psico-corporeo-spirituale

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

## ore 15,00 - Slow Reading, Slow Writing

Lorica - Sede del Parco Nazionale della Sila  
"Documenta" laboratorio sul documentario

a cura di: **Federico Ferrone**

a seguire: proiezione del documentario "Merica"

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

## ore 17,00 - Slow Life

Lorica - Lungolago Arvo  
Danza dei cinque elementi  
con il tamburo sciamanico

In contatto con le energie della natura  
per riappropriarci dell'energia del nostro Sé

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

## ore 19,30 - Slow Food

Lorica

Laboratori del gusto

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

## ore 20,30 - Slow Life

Lorica - Piazzale Proloco

Spettacolo del cantastorie Biagio Accardi

## ore 22,30 - Slow Life

Lorica - Lungolago Arvo

Cerchio sciamanico in piccolo gruppo

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

La vita può tendere verso  
un'infinita bellezza,  
se solo le concediamo  
la facoltà di farlo.  
Allora assapora la vita,  
gustala attimo per attimo.  
Siamo circondati da una realtà  
sempre più frenetica,  
i ritmi che ci vengono imposti  
sono sempre più rapidi  
e sembra non esserci altra  
possibilità che adeguarsi.  
Ma non è così. Tu muoviti con calma.  
Perché solo tu puoi decidere  
quale velocità imprimere alla vita.  
Prova a vivere ogni momento  
in tutta la sua pienezza  
e così ne apprezzerai fino in fondo la bellezza.  
Prova a sovvertire  
l'ordine delle cose,  
fai in modo che sia la serenità  
a prevalere sullo stress,  
prediligi la lentezza invece che la fretta  
e la qualità al posto della quantità.  
Agisci pure con lentezza  
perché a rallentare  
non si perde niente, al contrario si guadagna  
la possibilità di poter vivere ogni attimo  
del presente con intensità,  
nella piena consapevolezza,  
cogliendone i significati  
più importanti e profondi.



elogio alla lentezza...

Slow Food Slow Life Slow Travel Slow Reading Slow Writing

[www.slowfestival.it](http://www.slowfestival.it)

[info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it) - tel. 345.4753562

CONCEPT & DESIGN: L'OFFICINA DELLE IDEE

PROVINCIA  
DI COSENZA

TERRITORIO, NATURA, CIBO, CULTURA, MUSICA, VIAGGIO, SPORT  
**TRANSUMANZE**  
SilaFestival 19 agosto 4 settembre 2011  
[www.provincia.cs.it/transumanze](http://www.provincia.cs.it/transumanze)



elogio alla lentezza...

Slow Food Slow Life Slow Travel Slow Reading Slow Writing

25-27 AGOSTO 2011  
PARCO NAZIONALE DELLA SILA



Ideazione e organizzazione L'Officina delle Idee  
Direzione Antonio Blandi e Raffaele Riga

# Giovedì 25 agosto

**ore 9,30 - Slow Reading, Slow Writing**

Camigliatello - Comunità Montana

Apertura manifestazione

Mostra fotografica "Transumanze tra ritualità e fede"  
di Antonio Mancuso

Mostra fotografica "Immagini del gusto"  
di Attilio Lauria

**ore 10,00 - Slow Travel, Slow Writing**

Camigliatello - Comunità Montana

Workshop "Il Viaggio Lento"

laboratorio creativo per viaggi sostenibili  
e responsabili e laboratorio di scrittura "Scripta manent"  
a cura di Claudio Visentin

Università della Svizzera Italiana, Presidente della Scuola del Viaggio  
per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

**ore 17,00 - Slow Travel**

Camigliatello - Comunità Montana

Tavola rotonda

Il grande cammino, quando il viaggio  
diventa cibo per l'anima.

La Provincia di Cosenza, parchi e popoli,  
circondata dal mare, meta di viaggiatori.

Intervengono:

**Domenico Bevacqua**

Vicepresidente della Provincia di Cosenza

**Giovanni Soda**

Dirigente settore programmazione  
e internazionalizzazione della Provincia di Cosenza

**Mariuccia De Vincenti**

Addetto stampa Provincia di Cosenza

**Claudio Visentin**

Università della Svizzera Italiana,  
Presidente della Scuola del viaggio

**Sonia Ferrari**

Presidente Parco Nazionale della Sila

**Domenico Pappaterra**

Presidente Parco Nazionale del Pollino

**Vincenzo Barbieri**

Rappresentante per la Calabria dei Borghi più belli d'Italia

**Giuliano Belcastro**

Presidente Club Alpino Italiano Sezione di Cosenza

**Raffaele Riga**

Slow Food

**Antonio Blandi**

L'Officina delle Idee

**Biagio Accardi**

Cantastorie viaggiatore

**Operatori turistici**

**ore 20,00 - Slow Food**

Camigliatello

Laboratori del gusto

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

# Venerdì 26 agosto

**ore 9,00 - Slow Life**

Lorica - Lungolago Arvo

Incontro introduttivo:

"Lentamente, cura lo stress e la salute".

A seguire meditazione camminata

"La pace è ogni passo"

Secondo l'insegnamento di Thich Nhat Hanh,  
passo dopo passo, aumentiamo le percezioni  
sensoriali verso l'ambiente e verso il mondo.

A cura di **Stefania Panetta**

biologa operatrice ayurveda

**Marcello Aragona**

medico oncologo, psicoterapeuta  
transpersonale psico-corporeo-spirituale

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

**ore 11,00 - Slow Reading, Slow Writing**

Lorica - Sede del Parco Nazionale della Sila

"100 asa" laboratorio di fotografia

per prenotazioni e informazioni: [info@slowfestival.it](mailto:info@slowfestival.it)

