

6° edizione

# e bon de l'ansuda

FESTA DI PRIMAVERA

Falcade | Valle del Biois | Dolomiti

natura

tradizioni

buona cucina

aperitivi

erbe spontanee

passeggiate



## TUTTI I GIORNI

- Menù con erbe spontanee nei ristoranti aderenti
- Mercatino di prodotti naturali con oltre 70 espositori
- Merino, il guardiano delle terre alte ci parlerà dei segreti del bosco
- Oasi del benessere con Shiatsu e Reiki
- Passeggiate con gli asini sulla Piana con il Maso Autin
- Dimostrazione di artigianato locale e lavori di una volta con l'ass. "Fare cultura agordina"
- Creazione ed esposizione di sculture con l'artista Marco Valt "Foia"
- Giochi di una volta, mettete alla prova le vostre abilità!
- Mostra fotografica di Claudio Ghizzo presso il laghetto de l'Aivaz
- Angolo degli animali da cortile
- Morai sui prai dimostrazione di squadratura di una trave a mano
- Visite al Museo Murer a Falcade e al Musal dedicato a Papa Luciani a Canale d'Agordo

## SABATO 15 GIUGNO

- 9.00 visita guidata al centro Orti Rupestri per la raccolta, conservazione e scambio delle sementi antiche - a San Tomaso Agordino visita di un'ora a partire dalle 9.00 o 10.00 o 11.00 attività su prenotazione al 347 0906932
- 9.00 passeggiata sul sentiero geologico del torrente Gavon escursione accompagnata da Mauro Valt e Vittorio Fenti - 10 € attività su prenotazione
- 10.00 Forest Bathing immersione nella Frequenza madre - il Vivente. Passeggiata consapevole tra esercizi meditativi e canto dal vivo in natura con Soulseed - 15 € attività su prenotazione
- 10.30 lezioni di cucina con erbe spontanee con l'agrichef Fabrizio Pescosta presso l'Agiturismo Piccola Baita di Sappade attività su prenotazione allo 0437 590491
- dalle 10.30 Aperipez vino e birre con panini e piatti tipici
- 11.00 dimostrazione di apicoltura con Mirco Tancon di Dolomiele
- 13.30 laboratorio della creatività per bambini con Valeria
- 15.00 escursione botanica alla scoperta delle erbe spontanee delle Dolomiti con la cooperativa agricola La Lioda di Calalzo 15 € attività su prenotazione - durata 1,5 ore
- 15.00 laboratorio di autoproduzione i rimedi naturali con Soulseed. Acque floreali, oleoliti gambe leggere, trattamento scottature, lozioni capelli forti, deodoranti naturali, ricette di pronto soccorso domestico 15 € attività su prenotazione
- 16.30 passeggiata alla scoperta della Valle coi Santi alle finestre con Roberta Marcolongo guida dell'Ecomuseo 10 € attività su prenotazione - durata 2 ore
- 17.00 Una storia di donne, cacao e impresa dimostrazione di Cioccolateria con NINA KAKAW
- 20.30 Presentazione del romanzo Criança con l'autore Nicola Cassisi presso la Sala consiliare del Comune di Falcade

## DOMENICA 16 GIUGNO

- 9.00 visita guidata al centro Orti Rupestri per la raccolta, conservazione e scambio delle sementi antiche - a San Tomaso Agordino visita di un'ora a partire dalle 9.00 o 10.00 o 11.00 attività su prenotazione al 347 0906932
- 9.00 lezione di pilates all'aria aperta
- 9.00 escursione botanica alla scoperta delle erbe spontanee delle Dolomiti con la cooperativa agricola La Lioda di Calalzo 15 € attività su prenotazione - durata 1,5 ore
- dalle 10.30 Aperipez vino e birre con panini e piatti tipici
- 11.00 spettacolo per bambini con il Mago Ignis
- 11.00 preparazione di un unguento di calendula da portare a casa, insieme a Ester Andrich 15 € attività su prenotazione - durata 1 ora
- 14.00 come produrre saponi in casa con Patrizia Rezzonico 10 € attività su prenotazione - durata 1 ora
- 14.30 le erbe dei nostri prati, conoscerle per utilizzarle in cucina e per il benessere facile passeggiata sulla Piana insieme a Ester Andrich 15 € attività su prenotazione - durata 1,5 ore
- 14.30 in cammino a Vallada percorso storico artistico all'aperto e alla chiesa di San Simon con Cesare Andrich 10 € attività su prenotazione - durata 2 ore
- 15.00 torneo di Mayer presso il laghetto de l'Aivaz
- 16.00 Fauz e coder dimostrazione di sfalcio a mano
- 17.00 premiazioni del concorso letterario e della gara di sfalcio
- 17.30 presentazione della ristampa de La valle coi santi alle finestre presso l'info point insieme all'editore Bepi Pellegrinon



## concorso letterario

Scrivi il tuo racconto breve sul tema  
**La primavera e il legno**

Per le attività su prenotazione si richiede l'iscrizione via WhatsApp al 349 4919355 o [associar.valbiois@gmail.com](mailto:associar.valbiois@gmail.com) o in loco presso:

### Info point

casetta sulla Piana di Falcade, nei pressi di piazza municipio



Scopri i menù dei ristoranti aderenti sulla pagina facebook e instagram **el bon de l'ansuda**



## YOGA E QI-GONG

sabato e domenica sulla Piana

- 10.00 - 11.00 Vinyasa Yoga
- 11.00 - 12.00 Qi - Gong
- 14.30 - 15.20 Laboratorio Yoga Bimbi
- 15.30 - 16.30 Hatha Yoga e Pranayama
- 16.30 - 17.30 Qi - Gong

Evento realizzato in collaborazione con:

