

Come arrivare

Uscendo da Pordenone lungo Via Montereale seguire le indicazioni per San Quirino, poi per Maniago ed infine per Frisanco.

Dove mangiare

La Proloco di Frisanco propone il servizio ristorazione con specialità enogastronomiche locali e vegetariane. Sarà anche disponibile un'area pic-nic di libero accesso.

Ingresso
Adulti: 5€
Ragazzi fino a 14 anni: gratuito

Informazioni generali:
avellanae2014@gmail.com

www.avellanae.it

Con il patrocinio del
Comune di Frisanco



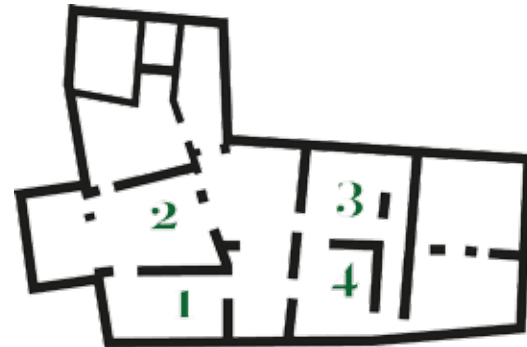
Con il sostegno di:



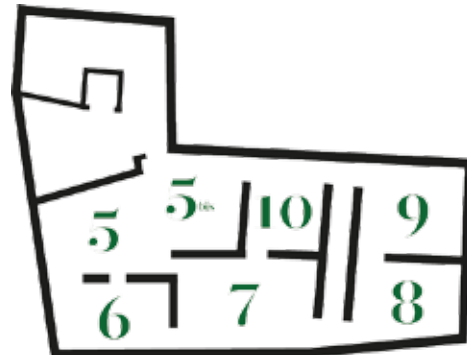
Panificio da Katia

Dislocazione delle sale

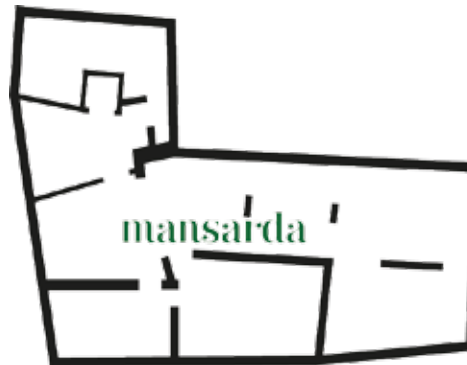
Piano terra



Piano primo



Piano secondo



All'interno di Palazzo Pognici esposizione delle opere di Quirino Venerus e Alessandro Ferraris.

L'associazione Avellana

L'associazione che si è data questo nome si propone, come è nel significato più antico e mitologico della pianta e del frutto del nocciolo, di accrescere la conoscenza e la saggezza riconciliandoci con la natura. Come la verga del raddomante, per l'appunto fatta di legno di nocciolo, così è intento dell'associazione Avellana, riportare alla luce metodi e tecniche di millenaria storia per il mantenimento dello stato di salute. Il ramo di nocciolo con attorcigliati due serpenti è simbolo della medicina, antica saggezza unita alla scienza al servizio dell'uomo e di tutto ciò che lo circonda nel rispetto reciproco. L'esigenza di comprendere l'uomo nella sua interezza, di corpo, intelletto e spirito, in armonia e in disarmonia, muove l'uomo a divenire guaritore di se stesso attingendo alla grande fonte che è la natura in cui è immerso e che gli offre oltre che il nutrimento e i rimedi per curarsi, anche calore, luce, colori, suoni, odori, movimento ed emozioni.

Le giornate di Avellana saranno momento di conoscenza e di approfondimento, di incontro e di confronto, ma soprattutto di esperienza e verifica, perché di questo abbiamo bisogno per accrescere la nostra saggezza. Pensiamo in questa seconda edizione di proporre quelle che sono le opportunità e le interessanti proposte presenti vicino a noi, con l'obiettivo di rafforzare un tessuto utenti-operatori che abbia la stessa finalità: una vita sana e di gioia per noi e per i nostri figli. Cosa ci sarà: operatori del settore, conferenze, laboratori per adulti e bambini, esibizioni all'aperto, musica e molto altro ancora.

avellanae

esperienze per il corpo, la mente e l'anima

20-21 GIUGNO 2015
Palazzo Pognici
Frisanco (PN)



Le giornate di Avellana saranno dedicate al benessere con conferenze, momenti esperienziali, lezioni, laboratori, meditazioni, musica...

- **Sala 1**
10.00 - 18.00 **Annalisa Bonetto**
“La voce, il suono dello strumento corpo-anima”
- **Sala 2**
Conferenze
11.00 - 12.00 **dott. Giampiero Girotti e Valentina Forno**
Fisiopilates: rieducazione posturale dinamica
12.15 - 13.15 **Lorena Del Pup**
Cogito ergo sum: io sono il mio pensiero
14.00 - 15.15 **dott. Giampiero Girotti e Valentina Forno**
La manipolazione della fascia nelle patologie dell'apparato locomotore. Tecarterapia: indicazioni al trattamento
15.30 - 16.30 **Cinzia Visentin**
Respiro come prevenzione, tecniche di respirazione
16.45 - 18.30 **Paola Sbaiz**
*Fiori, karma e libertà
Trasformare il passato in maestria e saggezza*
- **Sala 3 e 4**
Le Botteghe di Bingen
Vendita di tisane, prodotti da forno, pietre e altro
- **Sala 5**
Book shop di Aboca Museum
- **Sala 5 bis**
10.00 - 18.00 **Laura Italiano e Paola Pecoraro**
Operatori craniosacrali
- **Sala 6**
10.00 - 18.00 **Emanuele Pippolo**
Osteopata
10.00 - 18.00 **Alberto Modolo**
Naturopata - terapia sonora
10.00 - 18.00 **Marisa Giorgolo**
Riflessoterapia al piede. Metodo Marquardt
- **Sala 7**
10.00 - 18.00 **Associazione Cerchium Vitae**
Reiki
10.00 - 18.00 **Tania Urban**
Naturopatia e reiki
10.00 - 18.00 **Viorika Padure**
Shiatsu e terapie manuali
- **Sala 8**
10.00 - 18.00 **Associazione Evoluzione Vitale Armonica**
Reiki e shiatsu
- Sala 9**
10.00 - 18.00 **Studio dott. Giampiero Girotti**
Fisiopilates
- **Sala 10**
10.00 - 18.00 **Annamaria Bisaro**
Idrocolon terapia

- **Mansarda**
11.00 - 12.00 **Alberto Modolo**
Le campane tibetane
15.00 - 16.00 **Gong e Koshi**
- **Cortile**
15.00 - 19.00 **Educare ad essere**
Laboratorio per bambini
15.00 - 19.00 **I colori di Shaku**
Laboratorio per bambini
10.00 - 19.00 **Dott.ssa Stefania Catucci**
I mandala: espressione creativa per tutti
11.00 - 17.00 **Marina Baldo**
Le fiabe millenarie per tutti
- Yogastudio:**
11.00 - 12.30 **Elena Parussini**
Lezione guidata di Asthanga Vinyasa Yoga
16.00 - 18.00 **Elena Parussini e Stefania Catucci**
Laboratorio di yoga e mandala per bambini
18.30 - 19.30 **Marzio Camilot**
Lezione guidata di Hatha Yoga
- Paolo Filippin**
Esposizione didattica di piante officinali e commestibili dei nostri prati
- **Sala Circolo Operaio**
10.00 - 16.30 **Patrizia Martini**
Biodanza
17.00 - 18.00 **Stefania Sanson**
Ki-dance & meditation
10.00 - 18.00 **Thomas Cantoni**
Mostra fotografica “Voci dalle valli: miti e leggende del Friuli occidentale, le Agane”
- **Sala grande**
10.30 - 11.45 **Vanna Bianchin**
Il metodo Bates
12.00 - 13.00 **Ignazio Garcia**
Come riportare benessere nell'ambiente vitale e difendersi dai campi elettromagnetici e dalle energie dannose e squilibranti
- dalle 14.30 **“Su Santa Ildegarda da Bingen”:**
Antonietta Turrin
La vita e le opere
Delfina Brussolo
La guarigione del corpo e dell'anima con il cibo
Anna del Pup
La guarigione del corpo e dell'anima con le piante e il pensiero
Mattia Sut
La guarigione del corpo e dell'anima con le pietre
- dalle 20.00 **Nuccio Simonetti e Thomas Fink**
Concerto di musica indiana

- **Sala 1**
11.00 - 18.00 **Annalisa Bonetto**
“La voce, il suono dello strumento corpo-anima”
- **Sala 2**
Conferenze
10.00 - 11.00 **dott. Giampiero Girotti e Valentina Forno**
Fisiopilates: rieducazione posturale dinamica
11.30 - 13.00 **Vanna Bianchin**
Il metodo Bates
14.00 - 15.15 **dott. Giampiero Girotti e Valentina Forno**
La manipolazione della fascia nelle patologie dell'apparato locomotore. Tecarterapia: indicazioni al trattamento
15.45 - 16.45 **Lorena Del Pup**
Cogito ergo sum: io sono il mio pensiero
17.00 - 18.00 **Ignazio Garcia**
Come riportare benessere nell'ambiente vitale e difendersi dai campi elettromagnetici e dalle energie dannose e squilibranti
18.15 - 19.15 **Tania Urban**
I sali di Schussler e lo zodiaco
- **Sala 3 e 4**
Le Botteghe di Bingen
Vendita di tisane, prodotti da forno, pietre e altro
- **Sala 5**
Book shop di Aboca Museum
- **Sala 5 bis**
10.00 - 18.00 **Paola Leiballi e Italchile**
Naturopata specialista in dermocosmesi bio
- **Sala 6**
10.00 - 18.00 **Emanuele Pippolo**
Osteopata
10.00 - 18.00 **Alberto Modolo**
Naturopata - terapia sonora
10.00 - 18.00 **Marisa Giorgolo**
Riflessoterapia al piede. Metodo Marquardt
- **Sala 7**
10.00 - 18.00 **Associazione Cerchium Vitae**
Reiki
10.00 - 18.00 **Tania Urban**
Naturopatia e reiki
10.00 - 18.00 **Viorika Padure**
Shiatsu e terapie manuali
- **Sala 8**
10.00 - 18.00 **Associazione Evoluzione Vitale Armonica**
Reiki e shiatsu
- **Sala 9**
10.00 - 18.00 **Studio dott. Giampiero Girotti**
Fisiopilates

- **Sala 10**
09.30 - 20.00 **Annamaria Bisaro**
Idrocolon terapia
- **Mansarda**
Alberto Modolo
10.00 - 11.00 *Le campane tibetane*
15.00 - 16.00 *Gong e Koshi*
- **Cortile**
10.00 - 19.00 **Educare ad essere**
Laboratorio per bambini
10.00 - 19.00 **I colori di Shaku**
Laboratorio per bambini
10.00 - 19.00 **Dott.ssa Stefania Catucci**
I mandala: espressione creativa per tutti
- Yogastudio:**
06.00 - 08.00 **Elena Parussini e Marzio Camilot**
Yoga Mala 108 saluti al sole
11.00 - 12.30 **Elena Parussini**
Astanga Vinyasa Yoga, prima serie completa
15.00 - 17.00 **Elena Parussini e Stefania Catucci**
Laboratorio di yoga e mandala per adulti
17.30 - 18.15 **Marzio Camilot**
Dimostrazione di Astanga Vinyasa Yoga
18.30 - 19.30 **Marzio Camilot**
Lezione guidata di Hatha Yoga
- Paolo Filippin**
Esposizione didattica di piante officinali e commestibili dei nostri prati
- **Sala Circolo Operaio**
10.00 - 11.00 **Patrizia Martini**
Biodanza
13.00 - 17.00
11.00 - 12.00 **Stefania Sanson**
Ki-dance & meditation
17.00 - 18.00
10.00 - 18.00 **Thomas Cantoni**
Mostra fotografica “Voci dalle valli: miti e leggende del Friuli occidentale, le Agane”
- **Sala grande**
10.00 - 11.15 **dott. Sergio D'Antonio**
Breve storia del comportamento alimentare dell'uomo
11.30 - 12.30 **dott. Carlo Rocco**
L'arte della gioia. Imparare a dirigere la propria esistenza con l'amore verso se
14.00 - 15.30 **dott. Giorgio Berdon**
Psicogenealogia: il potere delle radici
15.45 - 17.30 **dott. Fabio Bevilaqua**
Angeli e demoni dell'anima e dello spirito
17.45 - 19.00 **Paola Sbaiz**
Fiori, karma e libertà: trasformare il passato in maestria e saggezza