



Dal 16 al 19 Novembre 2023

Quattro giorni intensi di attività, eventi,
concerti, incontri, spettacoli e arte
per *celebrare il benessere*
di corpo, mente e anima.



NERÓ FESTIVAL
Unconventional Wellness Festival



**TERME
PREISTORICHE**
RESORT & SPA



NERÓ SPA

Partecipa agli appuntamenti
ad **ingresso libero**,
dove avrai l'opportunità
di approfondire il concetto
di benessere insieme
a scrittori e professionisti
del settore Wellness.

*Ogni incontro sarà seguito
da un rilassante aperitivo
con l'esperto.*



Dott.ssa

Giulia Biondi

Il metodo "Bilanciamo"

Negli ultimi anni, anche a causa della pandemia di Covid-19, il rapporto di molte persone con l'alimentazione è nettamente peggiorato. I dati parlano chiaro: dai primi sei mesi del 2020, **il numero di uomini, donne e adolescenti con disturbi del comportamento alimentare è aumentato del 30%**.

Sicuramente i social hanno contribuito a creare questa situazione che è diventata una vera e propria emergenza sanitaria parallela: *fit-influencer*, diete *fai-da-te*, bevveroni dimagranti e app contacalorie hanno veicolato messaggi completamente sbagliati, non soltanto sull'ideale di un corpo perfetto e inarrivabile, ma anche su abitudini alimentari che nulla hanno a che vedere con la scienza.

Il problema prende una piega ancora più netta e profonda quando, come sta accadendo, queste abitudini non rappresentano più solo una criticità sociale e psicologica, ma si riflettono sulla salute fisica. Per questo motivo **Giulia Biondi, dottoressa in Biologia della nutrizione, creatrice del metodo Bilanciamo®** e divulgatrice amatissima sui social, ha deciso di scendere in campo e mettere a disposizione le sue competenze per aiutare tutte le persone che desiderano fare chiarezza - a fronte della disinformazione che circola intorno al cibo - per ripartire, resettarsi e rieducarsi secondo il metodo scientifico e le linee guida dell'OMS.

Modera: **Angela Stoppato**
General Manager
Terme Preistoriche Resort & Spa

Sabato 18 novembre 2023
Ore 16.00 • Gazebo Invernale Piazzetta
Ingresso libero, partecipazione gratuita



Renato Sonogo

Presidente dell'Associazione Italiana Saune e Aufguss

Presidente in carica dell'Associazione Italiana Saune e Aufguss, Renato Sonogo ha partecipato attivamente alla vita dell'associazione fin dalla sua fondazione nel 2014.



Nel suo intervento racconterà di come si diventa **Maestri di Sauna** e della diffusione della cultura della sauna e dei rituali benessere.



Domenica 19 novembre 2023
Ore 11.30 • Area Ayurveda Neró Spa
Ingresso libero, partecipazione gratuita



Esplora uno spazio unico e suggestivo dedicato all'arte.

L'inaugurazione sarà arricchita dalla vernice temporanea dell'iperrealista

Luigi Pellanda, un'occasione imperdibile per ammirare l'arte in tutto il suo splendore.

Segue aperitivo con l'artista.

ART GALLERY



Luigi Pellanda

La Vernice d'arte Iperrealista

Pittore, scultore incisore, fotografo nato nel 1964, **Luigi Pellanda** deve la sua cifra artistica a un incontro, quello con il Caravaggio, o meglio con i suoi dipinti, che fin dai suoi esordi ne segnò il destino.

Il grande Maestro rappresentava, già dai tempi della scuola, il suo ideale obiettivo di un modo di fare pittura **improntato ai forti contrasti e ai giochi di luci e ombre**. Sebbene quindi sia definito un artista iperrealista - etichetta che proprio in virtù della sua ecletticità risulta chiaramente limitante - è proprio al Caravaggio che viene paragonato dalla critica.

La sua opera si concentra sui **temi della natura**, tanto che, armato di macchina fotografica, trascorre la maggior parte del suo tempo libero tra la fauna e la flora del fiume Brenta, catturandone le mille forme in cui si esprime: fiori, alberi, piante, animali, ispirazione irrinunciabile della sua pittura e della sua reinterpretazione artistica.

E da questa sua perfezione nel riprodurre i soggetti scelti e dalla sua capacità di rendere vivo e reale ciò che traspare su tela nelle sue nature morte, nasce anche il riferimento da parte dei critici a un altro grande Maestro dell'arte, il pittore fiammingo Pieter Bruegel.

A rendere unici i suoi lavori però è la sapiente alchimia di tutti i talenti che ha sperimentato e maturato nel suo percorso artistico e di vita.

In occasione del Neró Festival l'artista Luigi Pellanda inaugurerà la sua vernice temporanea in **esposizione per 3 mesi all'interno della Neró Art Gallery** dove potrà essere ammirata una selezione delle sue opere.

Venerdì 17 novembre 2023

Ore 18.30 • Neró Art Gallery

Ingresso libero, partecipazione gratuita



Goditi eventi serali magici,
inclusi concerti
nel Percorso Acque Neró Spa
e il tradizionale appuntamento
di inaugurazione del Natale
con straordinari
artisti luminosi
al **Light Up Christmas!**

Concerto

Sintesi Sonora

Venerdì 17 novembre 2023

Ore 20.30 • Sala Relax Neró Spa

*Partecipazione riservata agli ospiti
in soggiorno e in day spa con incluso
l'accesso al Percorso Acque*

Un concerto del tutto inaspettato da vivere
all'interno del Percorso Acque Neró Spa.

Il musicista e DJ **Leo Paroz** proporrà per la prima volta
all'interno di una spa un concerto di musica elettronica
analogica dove ogni suono creato sul momento sarà
unico, improvvisato ed irripetibile. Le sonorità saranno
ambient, con una leggera anima techno, per un relax
diverso che vi trasporterà in atmosfere sconosciute.

Spettacolo

LIGHT UP CHRISTMAS

Accendi il Natale insieme a Terme Preistoriche
con il tradizionale evento di accensione
delle luminarie nel parco con spettacolo
di artisti luminosi.

La partecipazione all'evento è ad **accesso
libero** e verranno nell'occasione offerti
cioccolato, vin brulè, pop corn,
bretzel e tanto altro!

Sabato 18 novembre 2023

Ore 21.30

Parco esterno del Resort

*Ingresso libero,
partecipazione gratuita*





BEAUTY BITES

Immergiti completamente nell'esperienza Neró Spa con **dimostrazioni dei rituali di bellezza**, maschere viso, creme viso e massaggi della durata di 10 minuti. Riscopri il tuo splendore naturale.

Dimostrazioni rituali e trattamenti

Sabato 18 novembre 2023 • *Ingresso libero, partecipazione gratuita*

- Ore 14:00 **Origine Neró Spa:** il rituale con il fango termale DOP • Cabina Origine
Ore 15:30 **Ulisse Neró Spa:** il rituale energizzante • Cabina Kapha
Ore 16:00 **Unico Neró Spa:** il rituale di benvenuto • Cabina Vata
Ore 17:00 **Trattamento Ayurveda:** l'antica arte indiana • Cabina Pitta
Ore 18:30 **Balineró Neró Spa:** il rituale nato da antiche tecniche • Tende Beauty

Domenica 19 novembre 2023 • *Ingresso libero, partecipazione gratuita*

- Ore 14:00 **Origine Neró Spa:** il rituale con il fango termale DOP • Cabina Origine
Ore 15:30 **Ulisse Neró Spa:** il rituale energizzante • Cabina Kapha
Ore 16:00 **Unico Neró Spa:** il rituale di benvenuto • Cabina Vata
Ore 17:00 **Trattamento Ayurveda:** l'antica arte indiana • Cabina Pitta
Ore 18:30 **Balineró Neró Spa:** il rituale nato da antiche tecniche • Tende Beauty

Massaggi sulla sedia Abhyanga

10 minuti di intenso benessere regalati dalle mani sapienti dei terapisti di Neró Spa. Un massaggio che in poco tempo tratterà testa, cervicali, spalle e schiena. *Su prenotazione, a pagamento.* Trattamento effettuato in cabina.

Maschere viso e creme viso

Durante tutte le giornate del festival saranno a disposizione degli ospiti una variegata selezione di maschere e creme viso per completare totalmente l'esperienza di benessere. *Le maschere e le creme saranno a disposizione nei punti accoglienza di piscine e spa per tutti gli ospiti del Resort.*

>> *E per mantenere il corpo nel benessere anche dall'interno durante tutto il giorno verranno serviti healthy snack e saranno a disposizione per i nostri ospiti tisane e acque aromatizzate.*



Sperimenta **una serie di attività coinvolgenti**, tra cui laboratori di scrub, degustazioni guidate di tè, sessioni rigeneranti di yoga e energizzanti lezioni di acquagym. Scopri in prima persona una varietà di attività per il tuo benessere.

Degustazioni guidate di tè

Le degustazioni guidate di tè sono esperienze che permettono di esplorare e apprezzare i vari tipi di tè in modo più approfondito. Queste degustazioni verranno condotte da **Valentina Facco**, proprietaria dell'Angolo del Tè.

La sua passione e curiosità nei confronti del tè l'hanno portata negli anni a scoprire e a studiare tutto ciò che circonda il mondo dei tè. Grazie al diploma conseguito in Inghilterra di *Tea Sommelier*, Valentina vi guiderà in un viaggio multisensoriale alla scoperta di questa antica tradizione. Le degustazioni sono studiate per permettere agli ospiti di esplorare le ricche varietà presenti nel mondo del tè e sviluppare una maggiore consapevolezza del palato.

Sabato 17 novembre 2023 • Private Spa

Ore 10:30 40 min. I colori del tè
Ore 15:30 40 min. La perfetta tazza di tè
Ore 19:00 40 min. I benefici del tè

Domenica 18 novembre 2023 • Private Spa

Ore 10:30 40 min. I tè del Giappone
Ore 15:30 40 min. I tè della Cina
Ore 19:00 40 min. I tè in polvere

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa

Make your Scrub: laboratorio di scrub

Preparatevi a sporcarvi le mani e combinare gli ingredienti come dei cuochi per raggiungere l'effetto di benessere desiderato.

Guidati da maestri AISA, scoprite le regole che stanno alla base della preparazione di un buono scrub, della scelta degli ingredienti a seconda delle proprietà che avranno sulla pelle e a combinarli per ottenere il prodotto perfetto.

A seguito del laboratorio potrai, insieme al maestro, testarlo nel vero senso della parola sulla tua pelle!

Un laboratorio di scrub ha una durata di circa 30 minuti.

Sabato 17 novembre 2023

Area Tende Beauty • Ore 11:50 / 15:20
dopo ogni laboratorio segue seduta di *Scrub Aufguss* in Bagno di Vapore

Domenica 18 novembre 2023

Area Tende Beauty • Ore 11:50 / 15:20
dopo ogni laboratorio segue seduta di *Scrub Aufguss* in Bagno di Vapore

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa con incluso l'accesso al Percorso Acque

Yoga

Durante il festival si terranno sedute di yoga che permetteranno ai partecipanti di rilassarsi e connettersi con il proprio corpo e la propria mente. Saranno guidate da **istruttori qualificati** che condurranno le persone attraverso una serie di movimenti, posizioni e tecniche di respirazione. Le sedute di yoga si adatteranno a tutti i livelli di esperienza, dai principianti ai più avanzati. Sarà un'opportunità per praticare yoga in un ambiente positivo e vibrante.

Giovedì 16 novembre 2023 • Sala Relax Chalet • Ore 18:00

Sabato 18 novembre 2023 • Sala Relax Chalet • Ore 10:30 / 17:00

Domenica 19 novembre 2023 • Sala Relax Chalet • Ore 10:30

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa

Acquagym

Una seduta di acquagym è un allenamento in acqua che combina esercizi fisici con i benefici dell'acqua. Questa forma di fitness è adatta a persone di tutte le età e livelli di forma fisica. Le sessioni di acquagym offrono un ambiente a basso impatto, riducendo lo stress sulle articolazioni. Inoltre, l'acqua agisce come resistenza naturale, fornendo un allenamento efficace.

Giovedì 16 novembre 2023 • Piscina Chalet • Ore 15:30

Venerdì 17 novembre 2023 • Piscina Chalet • Ore 15:30

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa

Ginnastica posturale

L'appuntamento da non perdere con i nostri fisioterapisti. Brevi sedute che vi trasmetteranno nozioni importanti per migliorare la vostra mobilità e postura con esercizi di leggera ginnastica adatta a tutti i livelli.

Sabato 18 novembre 2023 • Sala Relax Chalet • Ore 10:30 / 14:30

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa

Colazione lenta

Una dolce melodia di uno strumento classico accompagna il vostro risveglio della domenica mattina, mentre gustate un delizioso uovo alla *Benedict*, un bagel con il salmone, o della frutta fresca appena tagliata...
prendetevi il vostro tempo per iniziare la giornata con un pizzico di bontà!

Domenica 19 novembre 2023

Sala ristorante dell'hotel

Ore 8:30

Su prenotazione, a pagamento, riservato agli ospiti in soggiorno e in day spa



Abbandonati al totale relax con **bagni sonori** accompagnati da antichi strumenti, campane tibetane e scrub in bagno di vapore. Prova l'entusiasmante **aufguss** nella sauna finlandese, il rituale rinfrescante di **savonage** nell'Hamam e gli **smoke rituals** nel Temazcal.

Ogni giorno offre un ricco programma di rituali per permetterti di vivere appieno queste esperienze uniche.

EXPERIENCE



Rituale Aufguss: la gettata di vapore

Il rituale **Aufguss** arriva nella nostra spa dalla tradizione nordica della sauna. L'Aufguss, in italiano "gettata di vapore", è un rituale che si svolge interamente all'interno della sauna finlandese e contribuisce all'eliminazione delle tossine e delle scorie metaboliche. Della durata media di 10 minuti, il rituale si compone di tre cicli dove il maestro, accompagnato dalla musica, provvede ad innalzare gradualmente l'umidità della sauna attraverso acqua e ghiaccio arricchito di oli essenziali.

> In Sauna Finlandese

Giovedì 16 novembre 2023

Ore 18:30 / 21:30

Venerdì 17 novembre 2023

Ore 16:00 / 18:00 / 20:30 / 21:30

Sabato 18 novembre 2023

Ore 11:00 / 12:00 / 13:00 / 15:30
16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30 / 21:30

Domenica 19 novembre 2023

Ore 11:00 / 12:30 / 15:30
17:30 / 18:30 / 19:30 / 20:00

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa con incluso l'accesso al Percorso Acque

Rituale Scrub Aufguss: il rituale di rinnovamento della pelle

Un'esperienza tutta da vivere che vi permetterà di ritrovarvi con una pelle tutta nuova! Lasciatevi inebriare dai profumi degli scrub preparati dalle mani esperte dei maestri AISA, ingredienti naturali, erbe ed essenze sono gli addendi di questa **esperienza di benessere e purificazione**. Aiutati dall'umidità del bagno di vapore e dal prodotto esfoliante consegnato durante i rituali ritroverete una pelle nuova, purificata e rigenerata dai principi attivi proposti nelle varie miscele. *Un rituale scrub ha una durata di circa 10-12 minuti.*

> In Bagno di Vapore

Giovedì 16 novembre 2023

Ore 19:30

Venerdì 17 novembre 2023

Ore 17:00

Sabato 18 novembre 2023

Ore 11:30 / 16:00 / 18:00

Domenica 19 novembre 2023

Ore 11:30 / 16:00 / 18:00

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa con incluso l'accesso al Percorso Acque

Savonage: dal Medio Oriente

il rituale di purificazione per eccellenza

Eseguito nel nostro **Hammam**, questo rituale vi porterà in un viaggio della tradizione mediorientale con la bellissima, spettacolare e piacevole schiumata con il Sapone di Aleppo oppure con l'esperienza di esfoliazione con il Sapone Nero marocchino.

Il rituale ha una durata di circa 10-12 minuti.

> [In Hammam](#)

Venerdì 17 novembre 2023 • Ore 19:30

Sabato 18 novembre 2023 • Ore 12:30 / 17:00 / 19:00

Domenica 19 novembre 2023 • Ore 17:00 / 18:30

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa con incluso l'accesso al Percorso Acque

Smoke ritual: l'esperienza sciamanica di meditazione

Gli smoke ritual portano nel presente in chiave moderna gli antichi rituali dei popoli sudamericani e prevedono la combustione di piante o incensi per produrre fumo, ritenuto intriso di **proprietà purificanti** sia spirituali che fisiche. I **maestri AISA** vi permetteranno di vivere questa esperienza unica all'interno del nostro caratteristico Temazcal accompagnati da strumenti originali e musiche meditative.

> [In Temazcal](#)

Venerdì 17 novembre 2023 • Ore 18:00 / 20:30

Sabato 18 novembre 2023 • Ore 12:00 / 16:30 / 18:30 / 20:30

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa con incluso l'accesso al Percorso Acque

Aufguss Meditativo

L'Aufguss Meditativo ha una durata superiore rispetto gli Aufguss canonici, ma un'intensità di calore inferiore anche grazie al riossigenamento della cabina e al minor utilizzo di acqua e ghiaccio sul braciere, il tutto accompagnato da musica meditativa o strumenti caratteristici come campane tibetane, campane di cristallo, gongs, tamburo sciamanico, hang, didgeridoo, rainstick, ocean drum.

> [In Temazcal](#)

Giovedì 16 novembre 2023 • Ore 20:30 • con musica meditativa

Domenica 19 novembre 2023 • Ore 12:30 / 17:00 • con campane di cristallo

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa con incluso l'accesso al Percorso Acque

Bagni di suono

I bagni di suono sono esperienze di rilassamento che coinvolgono l'uso di strumenti musicali, spesso a percussione, campane tibetane, gong, bolle di cristallo, didgeridoo. Questi producono suoni armonici e vibrazioni che vengono utilizzati per promuovere il benessere mentale e fisico. I bagni di suono sono apprezzati per i **benefici potenziali sullo stress**, l'ansia, il sonno e la riduzione della tensione muscolare.

> [In Sala Relax Chalet](#)

Sabato 18 novembre 2023 • Ore 12:00 / 15:00 / 19:00

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa

Campane tibetane

La "seduta con campane tibetane" si riferisce a una pratica di meditazione o rilassamento che coinvolge l'uso di campane tibetane (o campane di preghiera tibetane), oggetti tradizionali utilizzati in molte culture asiatiche, specialmente in quella tibetana e buddista, per scopi spirituali e meditativi.

> [In Sala Relax Chalet](#)

Domenica 19 novembre 2023 • Ore 11:00 / 15:00

Partecipazione riservata agli ospiti in soggiorno e in day spa

In collaborazione con



INFO E PRENOTAZIONI
T. 049 793477
nerofestival@termepreistoriche.it
termepreistoriche.it



Il programma potrebbe subire variazioni.