

IT.A.CA
MIGRANTI E VIAGGIATORI

13^a
EDIZIONE
NAZIONALE

FESTIVAL DEL TURISMO
RESPONSABILE 2021
DIRITTO DI RESPIRARE



SPILAMBERTO - MODENA

28 - 29 Agosto • 2021

www.festivalitaca.net

f in tw



ORGANIZZATO DA



Centro Culturale Almo
Piumazzo - Mo



CON IL PATROCINIO DI



IN PARTNERSHIP CON



IN COLLABORAZIONE CON



Municipio di Piumazzo - Comune di Piamonte



Università Popolare
Metello Gisborgo
Viganò



NUOVI SPILLA



IN COLLABORAZIONE CON



Patrizia Paolini
Operatore Olistico
Gestalt Counsellor



MEDIA PARTNER

SPONSOR



MAIN MEDIA PARTNER



ilSole



LA NOSTRA MAPPA

Legenda / Key



PUNTI INTERESSANTI

- | | |
|--|---|
| 1 Rocca Rangoni | 1 Rocca Rangoni |
| 2 Museo dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena Villa Fabriani | 2 Museum of Traditional Balsamic Vinegar Villa Fabriani |
| 3 Chiesa di S. Adriano III Papa | 3 S. Adriano Church |
| 4 Chiesa del Carmine | 4 Carmine Church |
| 5 Scuola primaria 'Marconi' | 5 'Marconi' primary school |
| 6 Ritrovamenti neolitici | 6 Neolithic |
| 7 Parco Rangoni | 7 Rangoni park |
| 8 Torrione medievale Museo Antiquarium | 8 Medieval Tower Antiquarium Musem |
| 9 Oasi laghi di Sant'Anna Filanda | 9 Sant'Anna lakes oasis |
| 10 Ospitale di S. Pellegrino | 10 Spinning mill |
| 11 Mulino Rangoni | 11 S. Pellegrino |
| 12 Mulino della Pila | 12 Rangoni mill |
| 13 Mulino Fraberla | 13 Pila mill |
| 14 Localita' Baranzona | 14 Fraberla mill |
| 15 Casa Overseas | 15 Baranzona locality |
| 17 Piazza Sassatelli | 16 Overseas house |
| 18 Chiesa di Collecchio | 17 Sassatelli square |
| | 18 Collecchio Church |

● INVOLVED POINT

- 1 Rocca Rangoni
 - 2 Museum of Traditional Balsamic Vinegar
 - 3 Villa Fabriani
 - 3 S. Adriano Church
 - 4 Carmine Church
 - 5 'Marconi' primary school
 - 6 Neolithic
 - 7 Rangoni park
 - 8 Medieval Tower
 - Antiquarium Musem
 - 9 Sant'Anna lakes osau
 - 10 Spinning mill
 - 11 S. Pellegrino
 - 12 Rangoni mill
 - 13 Pilla mill
 - 14 Fraberia mill
 - 15 Baranzana locality
 - 16 Overseas house
 - 17 Sassatelli square
 - 18 Collecchio Church

I NOSTRI PERCORSI

- Un sollievo divino
 - L'alto delle montagne
 - Difformi respiri: dame,
prigionieri e "piccole" mani
 - Il fremito delle macchine e
degli ingranaggi
 - La quiete del colle

OUR ITINERARY

- A divine confort
 - The breaths of the mountains
 - Irregular breaths dames,
prisoners and small hands
 - The tingle of Machinopath
and mechanical gears
 - A quiet hill

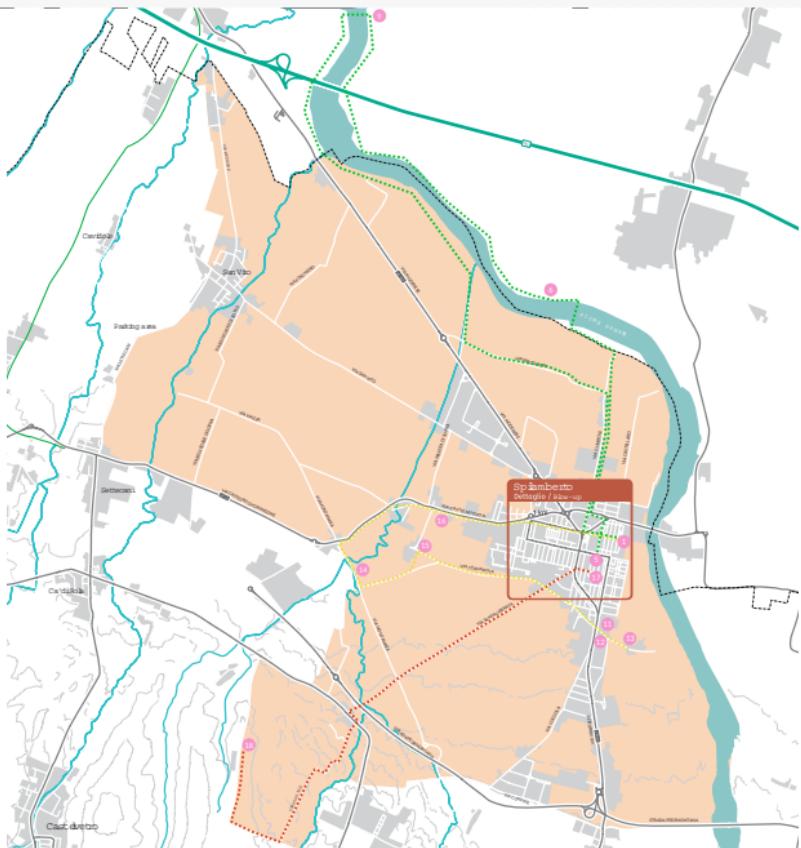


Punto di informazione turistica
Tourist information point



Parcheggio
Parking

500m



LA NOSTRA MAPPA

Comune di Spilamberto

Legenda / Key

PUNTI INTERESSANTI / POINTS OF INTEREST

- Rocca Rangoni
- Museo dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena Villa Fabriani
- Chiesa di S. Adriano III Papa
- Chiesa del Carmine
- Scuola primaria "Marconi"
- Ritrovamenti neolitici
- Parco Rangoni
- Torreone medievale Museo Antiquarium
- Oasi-laghi di Sant'Anna
- Filanda
- Ospitale di S. Pellegrino
- Mullino Rangoni
- Mullino della Pila
- Mullino Fraberri
- Localita' Baranzona
- Casa Overseas
- Piazza Sassatelli
- Chiesa di Collecchio

INVOLVED POINT / INVOLVED POINT

- Rocca Rangoni
- Museum of Traditional Balsamic Vinegar Villa Fabriani
- S. Adriano Church
- Carmine Church
- 'Marconi' primary school
- Neolithic
- Rangoni park
- Medieval Tower
- Antiquarium Museum
- Sant'Anna lakes oasus
- Spinning mill
- S. Pellegrino
- Rangoni mill
- Pila mill
- Fraberri mill
- Baranzona locality
- Overseas house
- Sassatelli square
- Collecchio Church

INOSTRI PERCORSI / OUR ITINERARY

- Un solleovo divino
- L'alto delle montagne
- Difformi respiri: dame, prigionieri e "piccole" mani
- Il fremito delle macchine e degli ingranaggi
- La quiete del colle

OUR ITINERARY

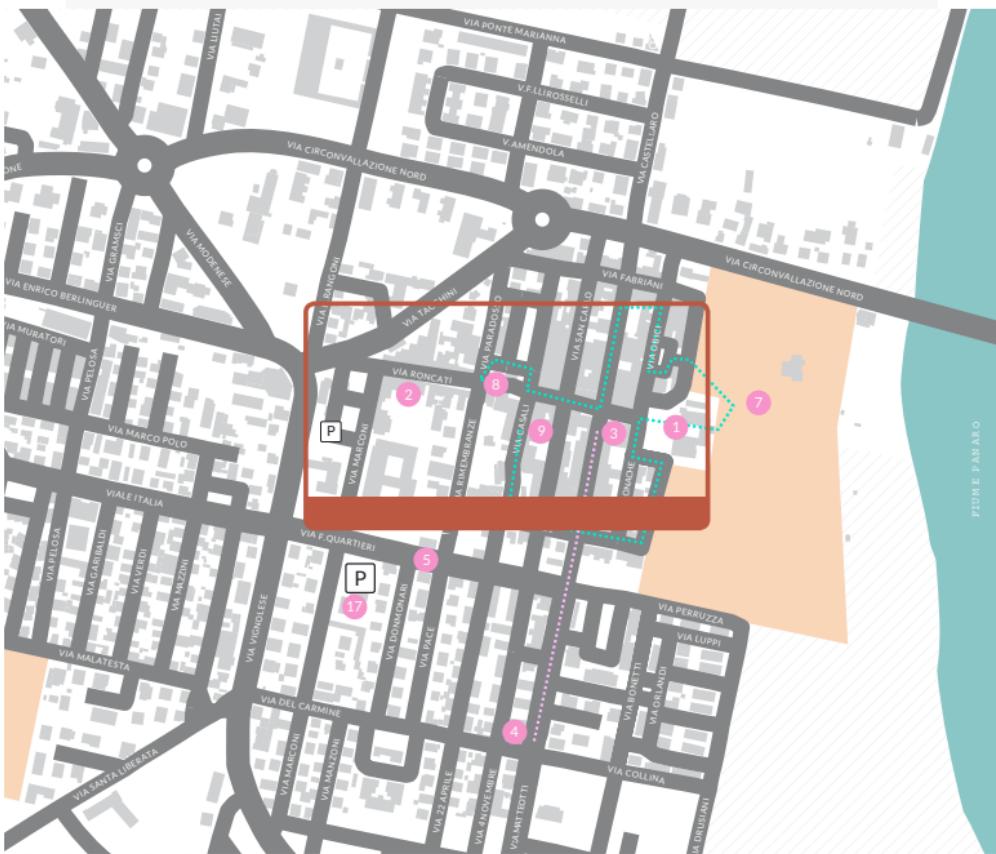
- A divine confort
- The breaths of the mountains
- Irregular breaths dames, prisoners and small hands
- The tingle of Machinespath and mechanical gears
- A quiet hill



Parcheggio
Parking

500m

Punto di informazione turistica
Tourist information point



LA NOSTRA MAPPA

Centro storico di Spilamberto

Legenda / Key

PUNTI INTERESSATI / INVOLVED POINT

- 1. Rocca Rangoni
- 2. Museo dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena
- 3. Villa Fabriani
- 4. Chiesa del Carmine
- 5. Scuola primaria 'Marconi'
- 6. Ritrovamenti neolitici
- 7. Parco Rangoni
- 8. Torrione medievale
- 9. Museo Antiquarium
- 9. Oasi laghi di Sant'Anna
- 10. Filanda
- 11. Ospitale di S. Pellegrino
- 12. Mulino Rangoni
- 13. Mulino della Pila
- 14. Mulino Fraberia
- 15. Località Baranzona
- 16. Casa Overseas
- 17. Piazza Sassatelli
- 18. Chiesa di Collecchio
- 1. Rocca Rangoni
- 2. Museum of Traditional Balsamic Vinegar
- 3. Villa Fabriani
- 4. Carmine Church
- 5. 'Marconi' primary school
- 6. Neolithic
- 7. Rangoni park
- 8. Medieval Tower
- Antiquarium Museum
- 9. Sant'Anna lakes oasis
- 10. Spinning mill
- 11. S. Pellegrino
- 12. Rangoni mill
- 13. Pila mill
- 14. Fraberia mill
- 15. Baranzona locality
- 16. Overseas house
- 17. Sassatelli square
- 18. Collecchio Church

I NOSTRI PERCORSI / OUR ITINERARY

OUR ITINERARY

- Un solleovo divino
- L'alto delle montagne
- Difformi respiri dame, prigionieri è 'piccole' mani
- Il fremito delle macchine e degli ingranaggi
- La quiete del colle
- A divine comfort
- The breaths of the mountains
- Irregular breaths dames, prisoners and small hands
- The tingle of Machinespath and mechanical gears
- A quiet hill

 Punto di informazione turistica
Tourist information point

 Parceggio
Parking

100m



PROGRAMMA

Un buon "balsamo" rivitalizza il corpo come un buon "Balsamico" rivitalizza i sensi. Vi invitiamo a sperimentarlo in prima persona in questa tappa nel cuore dell'Emilia, dedicata al respiro che qui diventa balsamico e che contraddistingue il territorio spilambertese, unico nel suo genere.

Quello che proponiamo è un viaggio alla scoperta dei luoghi, dei sapori e degli odori identitari di questo territorio. Un vero e proprio bagno sensoriale tra colori, aromi, suoni e delizie culinarie. Esploreremo il territorio, con itinerari a piedi o in bicicletta, alla scoperta dei tesori passati e presenti del paese, accompagnati dallo scroscio dell'acqua dei canali e del fiume Panaro e dal profumo delle cantine e delle botti di aceto (rigorosamente balsamico) custodite preziosamente dagli abitanti Spilambertesi.

Si darà voce alle tradizioni, alle leggende e ai signori del passato che un tempo abitavano il paese, evocando, così, un'atmosfera di altri tempi, sospesa tra il passato e il presente.

Vi aspettiamo sabato 28 agosto 2021 alle 10:00 nel Cortile d'onore della Rocca Rangoni con Umberto Costantini, primo cittadino, Carlotta Acerbi, assessore alla Cultura e al Turismo, e la Sonia Bregoli, cofondatrice del Festival Nazionale IT.A.CA' per la presentazione di questo evento che per la prima volta arriva a Spilamberto. Ad attendervi saranno due giorni in cui regneranno calma e tranquillità, senso di pace ed armonia con la natura e senso di vicinanza con le realtà locali e con ogni tipo di diversità tra le colline e la pianura, tra l'ingegno e la maestria, tra l'innovazione e la tradizione per un turismo responsabile seguendo i principi di giustizia sociale ed economica e nel pieno rispetto dell'ambiente e delle culture.

La nostra centralità è la comunità e il territorio locale in cui si esalta il Genius loci di cui anche oggi ne siamo parte. Responsabilità, Sostenibilità e Inclusione sono le parole chiave del Festival: tutte le attività saranno Plastic Free e si svolgeranno nel pieno rispetto delle diversità locali e delle norme di sicurezza sanitaria.



Sabato 28 agosto 2021

IL RESPIRO INEBRIANTE DEL MOSTO COTTO

dalle 10:45 alle 11:45 e dalle 15:30 alle 16:30

Visita guidata al Museo dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena

La storia dell'Aceto Balsamico Tradizionale è indissolubilmente legata al territorio modenese e, attraverso le sale allestite in Villa Fabriani, compiremo un viaggio tra i racconti e i sapori di queste terre. Verremo investiti dai profumi inebrianti del così detto "Oro Nero" di Modena e scopriremo la complessità della preparazione di questo particolare prodotto, resa perfetta dal tempo e dall'esperienza, impossibile da industrializzare, che si conserva originale e inimitabile.

L'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena si distingue dagli altri aceti non soltanto per la materia dalla quale è ottenuto – il solo mosto d'uva – ma anche per l'alchimia del tempo e una tradizione antichissima. I segreti custoditi nelle acetarie di famiglia rendono straordinario il frutto della tradizione di questi luoghi. Non si tratta solo della mera produzione, ma di un mito squisitamente modenese che vive nella continuità della sua storia e cultura secolare.



IN COLLABORAZIONE CON

Museo dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena.

PROGRAMMA

Visita guidata con degustazione finale dell'aceto prodotto nel sottotetto dai maestri della Consorteria. Ritrovo presso via F. Roncati, 28 - davanti a Villa Comunale Fabriani 10' prima di ogni tour in programma. Durata prevista 1h.

ISCRIZIONI E INFO:

Quota di partecipazione di 8 € (agevolazioni per ragazzi under 18 e over 65) con degustazione finale.
Per info e prenotazioni: 059 781 614
info@museodelbalsamicotradizionale.org

ALTRÉ PROGRAMMAZIONI

Domenica 29 agosto ore 10:45>11:45 - 15:30>16:30

Sabato 28 agosto 2021

UN SOLLIEVO DIVINO

dalle 11:00 alle 12:30

Passeggiata in Centro Storico con visita alle chiese

Se guardiamo la storia della Chiesa e della preghiera come veniva vissuta già dai primi monaci in Oriente e come viene vissuta ancora oggi in molte comunità religiose ci si accorge che il problema della respirazione è considerato fondamentale. S. Antonio Abate usava salutare i suoi compagni nel deserto dicendo loro: "Respirate Cristo!". I primi monaci avevano inventato una formula di preghiera brevissima: "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore", e la formula mille volte ripetuta doveva accompagnare il ritmo della respirazione. S. Giovanni Climaco insegnava: "Bisogna che il ricordo di Gesù si unisca intimamente al tuo respiro, e conoscerai il segreto della pace interiore". S. Ignazio insegnava nei suoi Esercizi: "Bisogna chiudere gli occhi per guardare Gesù nel proprio cuore, e mormorare le parole del Pater, sulla misura del proprio respiro". E nei salmi si trova sempre, a metà del versetto, un asterisco che avverte: "Qui devi respirare", e quel respiro fa parte della preghiera.



IN COLLABORAZIONE CON

Maria Cristina Vecchi dell'Università Popolare Natalia Ginzburg

PROGRAMMA

Si inizia con la visita alla Chiesa Parrocchiale di S. Adriano III Papa. Si prosegue la passeggiata con la visita alla Chiesa del Carmine normalmente chiusa al pubblico.

Ritrovo presso Piazza Rangoni alle 10:50

Lunghezza percorso: 2Km Durata prevista 1h30' Difficoltà: Facile

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito.

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure inviare una mail a ombretta@spazioalmo.it

o mandare un messaggio su WhatsApp al 329 738 9647 (Ombretta)

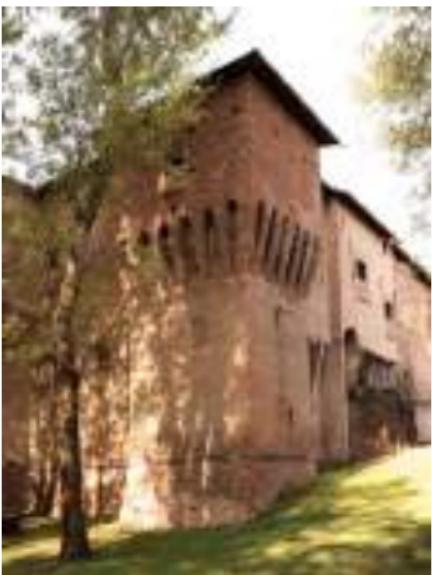
Sabato 28 agosto 2021

SULLE TRACCE NASCOSTE DI SIGNORI E CONTADINI

Visite alle 15:00 - 16:00 - 17:00

Visite guidate alla Rocca Rangoni

In un complesso panorama di antichi privilegi, lotte politiche, possedimenti terrieri e ricchezze, si delinea la storia di una delle famiglie più importanti del territorio fra Modena e Bologna, i Rangoni. L'evento permette di visitare i locali, fino ad oggi chiusi al pubblico, della Rocca di Spilamberto con un eccezionale percorso guidato che intreccia storia, curiosità, cultura locale e vita quotidiana della famiglia Rangoni, nobili feudatari di queste terre nel corso dei secoli. Le grandi sale, le imponenti mura e le piccole stanze che compongono il complesso mosaico della Rocca Rangoni sono testimonianza diretta di un continuo evolversi di cultura, politica ed economia che parte da un Medioevo dai contorni sfumati nella leggenda per arrivare alla contemporaneità laboriosa e industriale. Tante sono le tracce lasciate da coloro che si sono protetti all'ombra del Torrione e della Rocca: dai grandi regnanti come Ludovico Gonzaga e Borso d'Este, passando per figure carismatiche come Carlo Borromeo fino alle terribili milizie armate di Papa Giulio II della Rovere e di Napoleone Bonaparte.



IN COLLABORAZIONE CON
Odysseus APS

PROGRAMMA

Ritrovo presso Piazza Rangoni 10' prima di ogni partenza del tour. Visita guidata del Percorso FAI alla scoperta della famiglia Rangoni accompagnati da Odysseus APS. Durata prevista 1h.

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito. Il numero dei partecipanti per gruppo è 8 persone.

Per info e prenotazioni: 366 959 2570 (Nives - anche WhatsApp) oppure inviando una mail a odysseus.aps@gmail.com

Sabato 28 agosto 2021

L'ALITO DELLE MONTAGNE

dalle 16:00 alle 19:00

Itinerario in bicicletta lungo le sponde del Panaro tra storia, natura e leggenda

Si dice che nella vecchia fossa del Torrione Medievale vivesse il Magalasso, un drago molto simile ad una biscia con occhi e denti da uomo e il corpo tutto a righe colorate. Dopo un primo avvistamento del leggendario animale sul muro delle scuole "Marconi", avrà inizio la nostra avventurosa scoperta del fiume Panaro. Si attraverserà il guado e si percorrerà un tratto della storica Romea-Nonantolana, lungo la quale si osserveranno i luoghi delle prime tracce di presenza umana conservati nel Museo che si visiterà. Si proseguirà fino all'Oasi dei laghetti di Sant'Anna (San Cesario sul Panaro) per ammirare la bellezza e i colori della flora e della fauna che vi regnano. Lungo la via del ritorno per strada Macchioni troveremo diversi siti storici immersi completamente nella natura.



IN COLLABORAZIONE CON

Luigi Orienti di Antiquarium, Polisportiva Spilambertese Ciclismo, Circolo Vivinatura Aps, eGOeBIKE

PROGRAMMA

Itinerario in bicicletta tra i campi e le sponde del Panaro sostando al ritorno presso il Circolo Vivinatura Aps per un piccolo ristoro. Si tornerà a Spilamberto per la visita al Museo Antiquarium alla scoperta dei reperti archeologici del territorio.

Ritrovo presso via F. Quartieri, 30 - Davanti all'AUSL - Casa della Salute alle 15:50

Lunghezza percorso: 18Km Durata prevista 3h Difficoltà: Media

ISCRIZIONI E INFO:

Quota di partecipazione di 5€ con ristoro.

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure inviare una mail a aurora@spazioalmo.it

o mandare un messaggio su WhatsApp al 346 817 4534 (Aurora)

Vuoi partecipare al tour noleggiando una bicicletta? Per info e prenotazione mezzi eGOeBIKE 348 396 1274 - fabio.zara@egoebike.com

Sabato 28 agosto 2021

PROSPETTIVE. TERRITORI D'ARTE 2021

dalle 18:00 alle 18:30

Inaugurazione opera dell'artista Chiara Gambirasio

Il progetto di residenze artistiche è a cura di Amerigo Mariotti e Giorgia Tronconi di Adiacenze di Bologna. Quest'anno gli artisti sono stati invitati a riflettere sul tema "Sostenibilità ambientale, territorio e paesaggio" e Spilamberto ha ospitato in residenza l'artista Chiara Gambirasio.

La permanenza in Rocca per lei è stata occasione per conoscere il territorio e la comunità locale, avviando con quest'ultima un processo creativo condiviso e partecipato. In questo modo si svilupperà l'idea di territorio inteso come "paesaggio di relazioni", tessuto vivo che l'artista può contribuire a riconnettere e riattivare attraverso la sua opera. Muovendosi dalla sua personale ricerca pittorica e scultorea sul colore e sulla sua percezione, l'artista vuole coinvolgere attivamente gli abitanti di Spilamberto nella progettazione del suo intervento sia nella fase di raccolta di testimonianze e aneddoti che le consentiranno di avvicinarsi alla storia del luogo e alla sua identità contemporanea, sia nella produzione dell'installazione che occuperà lo spazio pubblico. Via Santa Maria è tradizionalmente "contrada di spiriti singolari", come la descrive lo storico Silvio Cevolani: braccianti, artigiani e le loro famiglie hanno da sempre popolato questa via con le loro storie, a cui si ispireranno i suoi colori per restituire l'identità unica di questo luogo. Le forme con cui l'artista, contaminerà lo spazio fisico di questa strada faranno di questo ambiente un simbolo di apertura e inclusione, valori che la via stessa rappresenta nella storia di Spilamberto.



IN COLLABORAZIONE CON

Adiacenze

PROGRAMMA

L'Amministrazione Comunale presenta l'opera dell'artista Chiara Gambirasio esito della residenza e del progetto culturale "Prospettive 2021" che resterà installata nello spazio pubblico di via S. Maria.

Ritrovo in Via Santa Maria di fronte all'ingresso della Biblioteca.

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito e aperto a tutti.

Sabato 28 agosto 2021

RESPIRARE CON IL SOLE

dalle 18:00 alle 19:30

Una sessione pratica di Kundalini yoga nel parco Rangoni al tramonto

Vuoi entrare in contatto con il mondo vero? Il Kundalini yoga è un balsamo globale per la persona che integra il corpo e la mente combinando tecniche di respirazione a esercizi statici e dinamici, meditazione e mantra. Agisce direttamente sul sistema nervoso centrale e periferico, eliminando le tensioni causate dallo stress. Questa pratica ti consente di trasformare le emozioni in energia utile per affrontare la quotidianità diversamente, con equilibrio.

Si praticherà il Surya kriya: un set di Kundalini yoga che prende il suo nome dall'energia solare -surya.

Sono esercizi che stimolano energia, entusiasmo e la capacità di concentrarsi.

"Mantenete la meditazione dal cuore, come un sentiero dorato verso l'Infinito che deve essere sperimentata in azioni pratiche ogni giorno" (Yogi Bhajan).



IN COLLABORAZIONE CON

Sohan Atma Singh Fabrizio Binetti

PROGRAMMA

Ritrovo presso il parco Rocca Rangoni alle 17:50

Sequenza di esercizi indirizzati alla respirazione e ascolto. La pratica prevede una meditazione che promuove una profonda pace auto-curativa. La sequenza è tratta da "Sadhana Guidelines" 2003 secondo il metodo di Yogi Bhajan. La durata sarà di 1h30'.

ISCRIZIONI E INFO:

Quota di partecipazione di 5€ con ristoro

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure mandare un messaggio al 349 382 3489 Fabrizio o inviare una mail a: fabrizio@spazioalmo.it

ALTRÉ PROGRAMMAZIONI

Domenica 29 agosto ore 06:30 > 08:30

Sabato 28 agosto 2021

DIFFORMI RESPIRI: DAME, PRIGIONIERI E “PICCOLE MANI”

dalle 20:00 alle 22:00

Passeggiata attorno al Torrione medievale alla scoperta delle anime del passato

Nel “Castello” respiri di secoli: dall’alto di una Torre e tra un verde di gentile accoglienza. Sospiri di sogno tra fili di seta. L’armonia si intreccia nella diversità. Ascolteremo: sospiri di dolore, di rabbia e scoraggiamento dei prigionieri; il sereno e rinfrancante respiro delle Dame nell’aria salubre del Panaro che avvolge la Rocca ed, infine, i respiri sognanti dei corpi spossati delle giovani filandiere.



IN COLLABORAZIONE CON

Criseide Sassatelli dell’Associazione “N.A.S.Co a Spilamberto”. Musiche a cura del “Laboratorio della Voce”: voce Giulia Barozzi.

PROGRAMMA

Ritrovo presso Torrione medievale c/o p.zza Caduti della Libertà alle 20:00. Passeggiata sotto la “Torre Granda”, la Corte e il “zardinum” della Rocca e per la “Contrada Granda” osservando l’antichissimo filatoio, realizzato dalla intraprendenza di una donna, una “Dama”, del nostro lontano passato.

Lunghezza percorso: 1Km Durata prevista 2h Difficoltà: Facile

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito.

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure inviare una mail a ombretta@spazioalmo.it

o mandare un messaggio su WhatsApp al 329 738 9647 (Ombretta)

Sabato 28 agosto 2021

SENZA FIATO

dalle 21:00 alle 23:00

Parole in libertà

"Diritto di respirare" è il tema di questa XIII edizione del Festival IT.A.CA' - migranti e viaggiatori e quale occasione migliore per condividere tutti assieme il nostro personale pensiero a riguardo?

I ragazzi di Odysseus APS vi aspettano ad una fresca serata di letture condivise al tramonto, per ritrovare il piacere di stare in compagnia, all'insegna della libertà di parola e del dialogo. L'invito è a lasciare tutti "senza fiato"!

Non ci sono limitazioni alla fantasia. Avete carta bianca: poesie, piccoli racconti, testi di canzoni, barzellette e tutto quello che vi salta in mente. Sentitevi liberi di esprimere le vostre idee nel modo più spensierato possibile, anche accompagnando le vostre parole con strumenti musicali (chitarre, bonghi, shaker,...). L'accompagnamento musicale potrete anche richiederlo in loco.

Questo appuntamento vuole essere un momento di riflessione, condivisione, creatività e confronto.

Ti piacerebbe partecipare, ma non riesci proprio ad esserci? Nessun problema! La partecipazione a questo incontro è libera, inclusiva e aperta anche a chi non potrà presentarsi fisicamente. I ragazzi di Odysseus APS saranno pronti a dare voce alle tue parole!



IN COLLABORAZIONE CON
Odysseus APS

PROGRAMMA

Ritrovo presso il parco Rocca Rangoni alle 20:50. Durata prevista 2h

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito.

Per info e prenotazioni: 366 959 2570 (Nives - anche WhatsApp) oppure inviando una mail a odysseus.aps@gmail.com

Domenica 29 agosto 2021

RESPIRARE CON IL SOLE

dalle 06:30 alle 08:30

Una sessione pratica di Kundalini yoga nel parco Rangoni all'alba

Vuoi entrare in contatto con il mondo vero? Il Kundalini Yoga è un balsamo globale per la persona che integra il corpo e la mente combinando tecniche di respirazione a esercizi statici e dinamici, meditazione e mantra. Agisce direttamente sul sistema nervoso centrale e periferico, eliminando le tensioni causate dallo stress. Questa pratica ti consente di trasformare le emozioni in energia utile per affrontare la quotidianità diversamente, con equilibrio.

"Mantenete la meditazione dal cuore, come un sentiero dorato verso l'Infinito che deve essere sperimentata in azioni pratiche ogni giorno" (Yogi Bhajan).



IN COLLABORAZIONE CON

Sohan Atma Singh Fabrizio Binetti

PROGRAMMA

Ritrovo presso il parco Rocca Rangoni alle 06:20

Si praticherà un esercizio di circa 25-30 minuti per prepararsi ad una breve sequenza (Kriya) di 17 minuti "Fare esperienza della psiche" insegnato da Yogi Bhajan il 15 dicembre del 1993.

Dopo un breve rilassamento (5 minuti) saremo pronti per la Sadhana del mattino, detta Acquariana, data da Yogi Bhajan il 21 giugno del 1992, che consta di una sequenza di mantra con accompagnamento musicale nella lingua Gurmukhi di 62 minuti. I partecipanti avranno i testi a disposizione per unirsi nella vibrazione e nella condivisione. L'esperienza proposta dura 2h.

ISCRIZIONI E INFO:

Quota di partecipazione di 5€ con colazione

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure mandare un messaggio al 349 382 3489 Fabrizio o inviare una mail a fabrizio@spazioalmo.it

Domenica 29 agosto 2021

IL FREMITO DELLE MACCHINE E DEGLI INGRANAGGI

dalle 09:30 alle 12:30

Camminata tra l'archeologia industriale lungo il canale San Pietro

Alla vita dei paesi si collega il controllo delle acque: regimazioni, arginature, costruzione di canali, attività produttive e mestieri che per lo più ora sanno di lontananza. In questa passeggiata lungo il canale San Pietro, andremo alla scoperta della via d'acqua che i monaci Benedettini realizzarono circa dieci secoli fa per permettere al fiume Panaro di entrare nella città di Modena e fornire la forza motrice che ha alimentato la prima forma di industria di questa provincia con la nascita di numerosi laboratori. In questo tratto che attraversa il territorio di Spilamberto, vedremo alcune realtà industriali che hanno preso vita dalla forza delle acque del canale e che hanno alimentato anche la navigazione delle merci fino al mare, come l'ex Mulino Pila da riso, il suggestivo Mulino Fraberia, dove ci attenderà il bottaio Olivieri. Con l'attraversamento sul ponte, dove si congiungono il torrente Rio Secco ed il Canale, si arriverà al Casello Ferroviario per tornare al paese lungo la pista ciclabile. Nella via del ritorno, saremo accolti da profumi e suoni presso la Casa Overseas, dai canti del Coro e da assaggi multietnici.



IN COLLABORAZIONE CON

Accompagnati da Maria Cristina Vecchi dell'Università Popolare Natalia Ginzburg e MuoviSPILLA, Consorzio della Bonifica Burana, associazione Overseas, Coro multietnico MultiSpilla APS

PROGRAMMA

Camminata lungo le rive del Canale San Pietro alla scoperta della via dell'acqua e dei suoi antichi mulini.
Ritiro presso Piazza Augusto Bianchini alle 09:20 e ritorno al paese sulla ciclabile della ferrovia.
Lunghezza percorso: 5Km Durata prevista 3h Difficoltà: Media

ISCRIZIONI E INFO:

Quota di partecipazione di 5€ con ristoro.

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure inviare una mail a giulia@spazioalmo.it

o mandare un messaggio su WhatsApp al 380 191 3399 (Giulia)

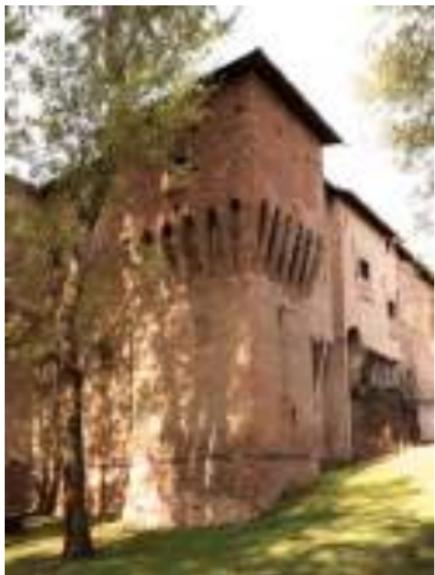
Domenica 29 agosto 2021

SULLE TRACCE NASCOSTE DI SIGNORI E CONTADINI

Visita alle 10:00 - 11:00 - 15:00 - 16:00 - 17:00 - 18:00

Visite guidate alla Rocca Rangoni

In un complesso panorama di antichi privilegi, lotte politiche, possedimenti terrieri e ricchezze si delineava la storia di una delle famiglie più importanti del territorio fra Modena e Bologna, i Rangoni. L'evento permette di visitare i locali, fino ad oggi chiusi al pubblico, della Rocca di Spilamberto con un eccezionale percorso guidato che intreccia storia, curiosità, cultura locale e vita quotidiana della famiglia Rangoni, nobili feudatari di queste terre nel corso dei secoli. Le grandi sale, le imponenti mura e le piccole stanze che compongono il complesso mosaico della Rocca Rangoni sono testimonianza diretta di un continuo evolversi di cultura, politica ed economia che parte da un Medioevo dai contorni sfumati nella leggenda per arrivare alla contemporaneità laboriosa e industriale. Tante sono le tracce lasciate da coloro che si sono protetti all'ombra del Torrione e della Rocca: dai grandi regnanti come Ludovico Gonzaga e Borso d'Este, passando per figure carismatiche come Carlo Borromeo fino alle terribili milizie armate di Papa Giulio II della Rovere e di Napoleone Bonaparte.



IN COLLABORAZIONE CON
Odysseus APS

PROGRAMMA

Ritrovo presso Piazza Rangoni 10' prima di ogni partenza del tour. Visita guidata del Percorso FAI alla scoperta della famiglia Rangoni accompagnati da Odysseus APS. Durata prevista 1h.

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito. Il numero dei partecipanti per gruppo è 8 persone.

Per info e prenotazioni: 3669592570 (Nives - anche WhatsApp) oppure inviando una mail a odysseus.aps@gmail.com

Domenica 29 agosto 2021

IL RESPIRO INEBRIANTE DEL MOSTO COTTO

dalle 10:45 alle 11:45 e dalle 15:30 alle 16:30

Visita guidata al Museo dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena

La storia dell'Aceto Balsamico Tradizionale è indissolubilmente legata al territorio modenese e, attraverso le sale allestite in Villa Fabriani, compiremo un viaggio tra i racconti e i sapori di queste terre. Verremo investiti dai profumi inebrianti del cosi detto "Oro Nero" di Modena e ci affaccceremo sulla complessità della preparazione di questo particolare prodotto, resa perfetta dal tempo e dall'esperienza, impossibile da industrializzare, che si conserva originale e inimitabile.

L'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena si distingue dagli altri aceti non soltanto per la materia dalla quale è ottenuto - il solo mosto d'uva - ma anche per l'alchimia del tempo e una tradizione antichissima. I segreti custoditi nelle acetaria di famiglia rendono straordinario il frutto della tradizione di questi luoghi. Non si tratta solo della mera produzione, ma di un mito squisitamente modenese che vive nella continuità della sua storia e cultura secolare.



IN COLLABORAZIONE CON

Museo dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena.

PROGRAMMA

Visita guidata con degustazione finale dell'aceto prodotto nel sottotetto dai maestri della Consorteria. Ritrovo presso via F. Roncati, 28 - davanti a Villa Comunale Fabriani 10' prima di ogni tour in programma. Durata prevista 1h.

ISCRIZIONI E INFO:

Quota di partecipazione di 8 € (agevolazioni per ragazzi under 18 e over 65) con degustazione finale.
Per info e prenotazioni: 059 781 614
info@museodelbalsamicotradizionale.org

Domenica 29 agosto 2021

CHIUDI GLI OCCHI E DIMMI COSA SENTI

dalle 16:00 alle 18:00

Laboratorio esperienziale per ragazzi 6-12 anni

L'olfatto è il più antico, il più enigmatico e il più potente dei nostri sensi. Tutto passa attraverso esso: sensazioni, ricordi ed emozioni. Indispensabile per la sopravvivenza, la sua funzione primaria era quella di riconoscere il cibo buono da quello velenoso, a fiutare un nemico o a percepire un pericolo. Sin dalla nascita, entriamo in contatto con odori e profumi che elaboriamo e cataloghiamo, sviluppando delle preferenze e riconoscendo situazioni di pericolo. È un processo inconsapevole, che però ci guida in ogni momento ed influenza le scelte di tutti i giorni. Chiudere gli occhi e soffermarsi sulle fragranze della natura, captarne le sfumature ed affinare, quindi, le capacità percettive del nostro corpo, ci aiuta a stimolare i sensi e a conoscere meglio ciò che ci circonda.

Quest'anno, più che mai, a causa del Coronavirus, abbiamo capito quanto l'olfatto sia importante e fondamentale nella nostra vita e in questo nostro colorato viaggio sensoriale lo risveglieremo e stimoleremo con piante, spezie e aromi naturali.

"L'odore ti dice senza sbagli quel che ti serve di sapere. Non ci sono parole, né notizie più precise di quelle che riceve il naso".

Italo Calvino



IN COLLABORAZIONE CON

Patrizia Paolini Gestalt Counselor - operatore olistico trainer

PROGRAMMA

Percorso esperienziale attraverso il senso dell'olfatto e l'utilizzo dei colori. Ritrovo presso parco Rocca Rangoni alle 16:00. Durata 2h.

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure mandare un messaggio al 333 321 0581(Vincenzo) o inviare una mail a info@spazioalmo.it

Domenica 29 agosto 2021

LA QUIETE DEL COLLE

dalle 17:00 alle 19:30

Itinerario fuori porta in bicicletta - Collecchio

C'è un punto a Spilamberto, nella verde e profumata campagna tra le vigne e i ciliegi, da cui è possibile vedere tutta la pianura.

Collecchio è il punto più alto del territorio da cui si gode un panorama unico dove lo sguardo spazia dalla Pianura alle Prealpi e al Cimone. Qui domina una piccola e silenziosa chiesetta, un vero gioiello dove, sull'ermo di questo pacifico colle, uno dei personaggi modenesi più illustri ed importanti del XIX secolo e conosciuto in tutto il mondo, decise di ritirarsi dalla sua carriera professionale e vivere sereno gli ultimi anni della sua vita. Qui, dove la vista spazia tra paesaggi verdi ed abitati. Luogo di tesori nascosti. Lo spazio che riempie il respiro nella bellezza di un volo dall'alto di un colle. È un respiro che placa e nutre la mente. E tutto è vita reale.



IN COLLABORAZIONE CON

Accompagnati da Alessandro Ferrari di Antiquarium e da Criseide Sassatelli dell'associazione N.A.S.Co a Spilamberto, in collaborazione con Polisportiva Spilambertese Ciclismo, eGOeBIKE, REMOOVE

PROGRAMMA

Itinerario in bicicletta tra le colline spilambertesi. Ritrovo presso Piazza Sassatelli alle 16:50. Lunghezza: 14 Km Durata prevista 2h30 Difficoltà: facile

ISCRIZIONI E INFO:

Quota di partecipazione di 5€ con ristoro.

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE** oppure

inviare una mail a aurora@spazioalmo.it o mandare un messaggio su WhatsApp al 346 817 4534 (Aurora)

Vuoi partecipare al tour noleggiando una bicicletta? Per info e prenotazione mezzi eGOeBIKE 348 396 1274 - fabio.zara@egoebike.com

Vuoi partecipare al tour provando una bicicletta adatta alle persone con disabilità motorie?

Per info e prenotazione mezzi REMOOVE: 0464 076840 / info@re-mooke.it

REMOOVE offre servizi di innovazione sociale, progettazione, formazione, consulenza e mezzi di trasporto per il benessere delle persone, la mobilità e il turismo inclusivi. È partner ufficiale dell'evento, per scoprire le **special bike** clicca **QUI**.

ACCESSIBILITÀ

Accessibile alle persone con disabilità motoria, **con la possibilità di partecipare a questo itinerario con le Special Bike accessibili a tutti di REMOOVE**

Domenica 29 agosto 2021

IL RESPIRO DELLE STELLE

dalle 21:00 alle 22:30

Osservazioni astronomiche nel parco Rangoni

Lo spettacolo offerto dal buio della notte, punteggiato di luci scintillanti (almeno nei luoghi privilegiati in cui il cielo è limpido e le luci delle città sono lontane) non è solo un'esperienza piacevole e gratificante, ma può rivelarsi come un'occasione per ampliare le nostre conoscenze e fare il punto sulla nostra concezione del cosmo, a partire dalla nostra piccola casa che è il Sistema Solare. Proprio due protagonisti di esso, i giganti gassosi Giove e Saturno, campeggiano nel cielo di stanotte, circondati da miriadi di stelle, come quelle del Triangolo Estivo, un suggestivo allineamento che fra l'altro ci fa capire in che direzione potremmo vedere la Via Lattea se anziché nella Pianura padana ci trovassimo in alta montagna. Prima di mezzanotte vedremo sorgere la Luna, di cui potremo ammirare crateri, montagne e avallamenti grazie al telescopio. Con questo indispensabile strumento e con altrettanto utili puntatori laser potremo perlustrare il cielo stellato: alla fine della serata il firmamento non avrà più segreti!

Rendiamo omaggio all'illustre concittadino Pietro Tacchini Astronomo.



IN COLLABORAZIONE CON

Planetario di Modena

PROGRAMMA

Ritrovo presso parco Rocca Rangoni alle 20:50. Durata prevista 1h30'

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito.

Per info e iscrizioni inviare una mail a info@planetariodimodena.it

Iscrizioni tramite piattaforma www.planetariodimodena.it/eventi.php

TEMPI DI RECUPERO

Sabato 28 agosto 19:00-20:00

Conferenza su Sostenibilità, Enogastronomia e Rete del Recupero

Intervento di **Carlo Catani e Laura Demerciari.**

Recupero della tradizione. Recupero Tempi di Recupero sono una rete che connette delle materie prime nella loro integrità. chef, osti, gelatieri, vignaioli, artigiani e soci Recupero degli avanzi del giorno prima. che fanno del recupero, della cultura e della Tutto questo, e molto di più, è Tempi di memoria, la loro filosofia.

Recupero: è valorizzazione di produzioni Condividono storie, valorizziamo le persone, sostenibili e delle materie prime meno le materie prime e le produzioni nella conosciute, promozione di un uso integrale loro integrità, creano nuove relazioni ed dei prodotti in cucina, diffusione di una cultura organizzano iniziative conviviali al fine di alimentare più etica, sensibilizzazione del promuovere una visione sostenibile del mondo pubblico verso i temi del recupero in ambito a partire dall'enogastronomia

enogastronomico, mantenimento della

tradizione e conservazione della memoria "I tempi di recupero sono la nostra di antiche ricette, nonché organizzazione di interpretazione conviviale dell'attenzione alla sostenibilità."



IN COLLABORAZIONE CON

Associazione Tempi di Recupero

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito. Ritrovo presso il Cortile d'onore dela Rocca.

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure mandare un messaggio al 380 191 3399
(Giulia) o inviare una mail a giulia@spazioalmo.it

OSTERIA SLOW FOOD

Sabato 28 agosto 19:30-23:00

Domenica 29 agosto 12:00-14:30 e 19:30-23:00

Osteria del "buono, giusto e solidale"

"I contadini nel piatto e nei Bicchieri" il respiro di una esperienza enogastronomica.

La proposta che facciamo non è una vera e che è ricchezza di "saperi" e di sapori, di propria osteria od un ristorante, e non è solo prodotti e di pratiche che sono spesso in via di il modo per finanziare le attività di quattro estinzione.

associazioni del nostro territorio. Non ci sono Per salvarle dall'estinzione è necessario far menù ragionati e completi, ma la proposta si emergere la nostra identità, l'identità dei mille basa su assaggi che mettono insieme sapori territori italiani e quindi cibarsi il più possibile autentici e tradizionali, ma soprattutto dei prodotti dei contadini e degli artigiani del prodotti solo di contadini e artigiani che cibo. Ce lo richiede una corretta e consapevole lavorano su questo territorio, in particolare visione della qualità della vita e dei sapori del nella collina e nell'appennino, accompagnati da futuro. Non rassegniamoci a mangiare un bicchiere di vino a rigorosa fermentazione hamburger e cibi uguali in tutto il mondo per spontanea in bottiglia (lambruschi, trebbiani, tutta la vita.

pignoletti) che non è altro che il modo Questa osteria è il modo in cui la condotta tradizionale e storico di fare il vino.

Purtroppo i tempi in cui viviamo ci propongono e Magicamente liberi comunicano i concetti, una dilagante omologazione dei sapori. gli obiettivi e le attività delle associazioni Questa iniziativa è per noi il modo per porre impegnate nella gestione di questa esperienza concretamente l'attenzione di tutti di collaborazione.

sull'esigenza di difendere la nostra biodiversità



IN COLLABORAZIONE CON

l'Osteria del "Buono, Giusto e Solidale" di Slow Food

ISCRIZIONI E INFO:

Assaggi alla carta presso il giardino pensile della Rocca Rangoni. Per tutti i dettagli clicca **QUI** e **QUI**

Per info e prenotazioni: messaggio WhatsApp al 349 085 2169

oppure mandare un messaggio al 380 191 3399 (Giulia) o inviare una mail a: giulia@spazioalmo.it

IL TORTELLANTE: UN LABORATORIO DI INCLUSIONE

Domenica 29 agosto 11:00-12:00

Un'azione di libertà e cambiamento

Incontro con **Erika Coppelli**, presidente del "Esprimiamo la ricchezza della diversità. "Tortellante - pasta libera tutti".

Costruiamo la nostra identità. [...] Siamo ambasciatori della gastronomia modenese.

Presentazione di un progetto culturale innovativo: una squadra speciale, in cui l'energia creativa delle nonne che ci insegnano ognuno porta un contributo, si diverte, è e ci trasmettono una cultura di tradizioni attivo, si relaziona e ha un ruolo importante, secolari. Diamo sostanza al valore universale un esempio unico, originale, replicabile e della solidarietà".
sostenibile.



IN COLLABORAZIONE CON

L'Associazione di Promozione Sociale "Il Tortellante"

ISCRIZIONI E INFO:

Evento gratuito presso il Cortile d'onore della Rocca.

Iscrizione tramite **MODULO ONLINE**

oppure mandare un messaggio al 380 191 3399

(Giulia) o inviare una mail a giulia@spazioalmo.it



SPILAMBERTO - MODENA

Un viaggio alla scoperta di luoghi e sapori balsamici che rivitalizzano il corpo e la mente.

Vi invitiamo nel cuore dell'Emilia con itinerari a piedi e in bicicletta per un turismo responsabile seguendo i principi di giustizia sociale ed economica e nel pieno rispetto dell'ambiente e delle culture.

La nostra centralità è la comunità in cui tutti ne siamo parte.



Il viaggio responsabile parte da casa
e arriva a casa, una qualsiasi casa,
una qualsiasi itaca da raggiungere,
dove più che la meta conta il percorso e il modo
in cui ci si mette in cammino.