

Alla ricerca di storie,  
scrutando tra le foglie  
del bosco e le viuzze  
di un paese...

TRENTINO

# ORME

FESTIVAL  
DEI SENTIERI

FAI DELLA PAGANELLA

8 - 10 SETTEMBRE 2023

SESTA EDIZIONE

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



seguici @ormefestival

# ORME

## Festival dei sentieri

dall'8 al 10 settembre  
a Fai della Paganella  
arte, musica, teatro, incontri e  
spettacoli, nel cuore della natura

Il grande ambientalista John Muir  
diceva ***“in ogni passeggiata nella  
natura, l'uomo riceve molto di più di  
quello che cerca”***

Da questa idea nasce ORME: un evento unico che si svolge interamente sui sentieri e che porta nel bosco la musica, i sapori, il teatro, l'arte e molto altro. È un progetto dedicato al camminare a passo lento, riscoprendo la natura, la cultura e quelle emozioni che spesso si ritrovano solamente allontanandosi dalla frenesia della quotidianità.

✉ info@festivalorme.it

🌐 www.festivalorme.it

☎ 331 417 3245

f 📷 seguici @ormefestival

www.festivalorme.it



# Alla ricerca di storie, scrutando tra le foglie del bosco e le viuzze di un paese...

La storia dell'uomo, fin dalla notte dei tempi è accompagnata da storie, da miti e da leggende.

Ogni cultura è costellata da fate, streghe, elfi e folletti. Pensiamo ai miti greci e romani. Pensiamo a Tolkien, e a tutto il suo mondo di creature fantastiche, che affondano le loro origini dalle leggende del nord Europa. Pensiamo alle leggende dolomitiche, con le Anguane, che ci riportano al pensiero, di quante sono le creature femminili dell'immaginario fantastico che sono state raccontate.



**Il folklore, le storie raccontate a voce, tramandate davanti al fuoco, sono giunte fino a noi grazie all'arte, alla letteratura, alla reinterpretazione di grandi artisti, alla loro sensibilità e attenzione.**

Fate, animali chimerici, paure, meraviglie. L'uomo, da sempre ha trovato narrazioni suggestive, creative e straordinarie per provare a spiegarsi come la natura, l'acqua, la foresta o il fuoco potessero essere tanto magnificenti, imponenti, accoglienti e spaventosi.

**Il paese di Fai della Paganella: la montagna, il bosco, la natura, saranno, di nuovo, il punto di ritrovo per Festival Orme che quest'anno vuole raccontare storie.**

Cammineremo ascoltando racconti straordinari, scopriremo leggende della montagna. Guarderemo tra le foglie degli alberi per cercare esseri onirici, respireremo il profumo della terra che calpesteremo. La musica, il teatro, l'arte, l'intrattenimento, per grandi e piccoli, per divertirci e farci riflettere.

## a Fai della Paganella dall'8 al 10 settembre

# a Fai della Paganella

Dedicare il tempo, ascoltare musica all'ombra dei faggi, guardare le stelle e conoscerne i segreti, condividere un'esperienza con chi amiamo. Camminare nella natura, scoprire e lasciare orme per chi verrà dopo di noi.

Un'occasione per aumentare la nostra consapevolezza nel rispetto della natura e dell'uomo, nella comprensione dei tempi, nella meraviglia della biodiversità, nella cura del territorio e nella potenza dell'autenticità dei luoghi e delle tradizioni.

A Fai della Paganella tutto questo c'è ed è la nostra normalità, il nostro cuore, il nostro modo di vivere. Con Orme vogliamo dividerlo con tutti quelli che possono apprezzarlo.

**Ecco perché Orme è un evento perlopiù gratuito, perché è un regalo, è una collaborazione di intenti tra chi partecipa e chi organizza, è un investimento culturale per il futuro, per i nostri e per i vostri figli, per il territorio.**



ASPETTANDO  
FESTIVAL ORME...



24 giugno - 22 luglio - 26 agosto  
**SALMI IN CAMMINO**  
LA MUSICA DELLA PAROLA CON DON MASSILIANO

di mercoledì dal 5 luglio al 30 agosto  
**TI RACCONTO UNA STORIA...**  
TEATRO NEL BOSCO

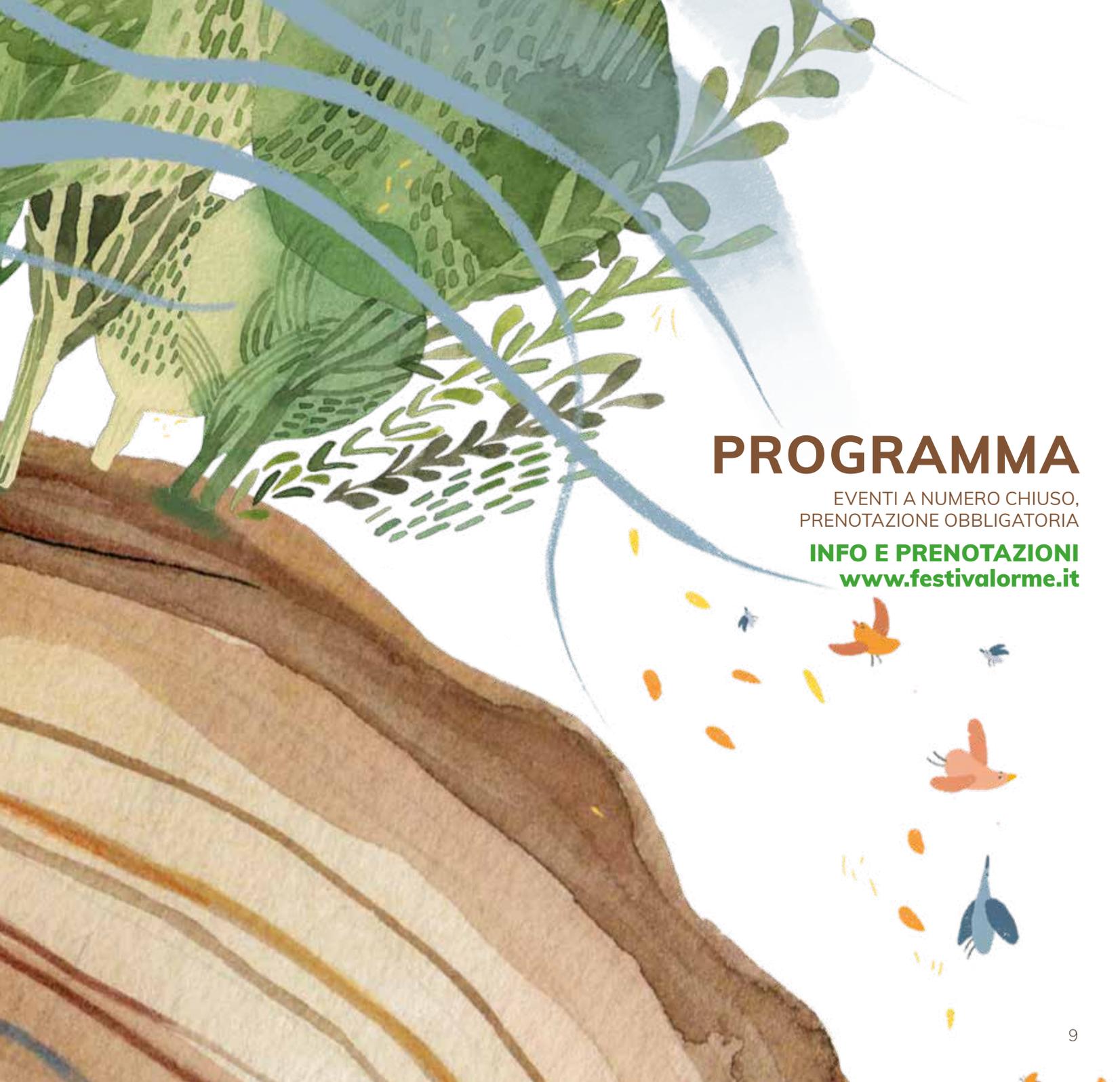
8-9 luglio  
**SHINRIN-YOKU**  
E MEDICINA TRADIZIONALE  
CON IL DOTT. LEONARDO PAOLUZZI  
SESSIONI DI FOREST BATHING E APPROFONDIMENTI

16 luglio - 18 agosto  
**SALOTTO LETTERARIO**  
CON GIANNI VACCHELLI

6 agosto  
**CONCERTO TRA I FAGGI**  
"RESPIRA" ERICA BOSCHIERO TRIO IN CONCERTO

10 agosto  
**STELLE**  
UN'OPERA SONORA E MUSICALE VISIONARIA, DEDICATA  
A MARGHERITA HACK OSSERVANDO IL CIELO DI NOTTE

7-8 ottobre  
**FOLIAGE**  
IMMERSI NEI COLORI D'AUTUNNO



# PROGRAMMA

EVENTI A NUMERO CHIUSO,  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

**INFO E PRENOTAZIONI**  
[www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)

# venerdì 8 settembre

ore 9.00

PER TUTTI | ESCURSIONE DIVERTENTE | STORIE TRAMANDATE  
A VOCE | PAGANELLA | RIFUGIO DOSSO LARICI | GIGI WEBER

## Sulle tracce di un Gigante

Una storia che viene da lontano

In Paganella, al rifugio Dosso Larici a 1.838 m. Dopo la risalita con gli impianti e una bellissima camminata in compagnia dell'accompagnatore di territorio che ci racconterà del bosco, della montagna e dei suoi abitanti, arriveremo al rifugio.

Qui entriamo nella leggenda: il Gigante del Najon rimaneva come una sentinella seduto sul dosso ad osservare quanto accadeva in val d'Adige... ma non la sveliamo ora...

Qualche anno fa, il gigante buono è salito dal Dosso del Najon fino al Dosso Larici per ammirare la valle ancora da più in alto. Sul percorso troveremo delle installazioni, degli oggetti della sua vita: la sua sedia per l'osservazione, l'accetta per fare la legna, la vanga e il rastrello per l'orto, il letto nella grotta.

Una camminata lenta dentro una storia tramandata dai contadini, rivisitata e trasformata dall'artista Gigi Weber.

### Info utili

Pranzo al rifugio, rientro parte con impianto di risalita e parte a piedi. Sugeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua. Il percorso è di medio-bassa difficoltà, adatto a tutti, bambini che camminano in autonomia.

Durata dell'esperienza: tutto il giorno.

Impianti di risalita e pranzo a pagamento.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



venerdì 8 settembre

ore 9.30

PER PERSONE MOTIVATE | PERCORSO SENSORIALE  
PARCO DEL RESPIRO | MARIA SPAGNOLLI

## Io sono il bosco

Percorso di sensorialità e benessere

Con Maria Spagnolli, un'immersione in natura con avvicinamento alle costellazioni familiari, in un breve percorso boschivo all'interno del Parco del Respiro. Utilizzando strumenti come brevi meditazioni, semplici osservazioni o suggerimenti, sperimenteremo e ricontatteremo la nostra parte fisica e la sensorialità, utili a prendere consapevolezza di noi e del nostro benessere psico fisico.

Entreremo nel bosco come ospiti di un organismo vivente più complesso e scopriremo cosa succede in noi, in natura nel momento presente.

Osserveremo con occhi da ricercatori, sentiremo odori e suoni che possono suscitare sensazioni diverse.

Ci diamo il permesso di ascoltare e di portare con noi un'intenzione per partecipare in modo attivo all'esperienza. "Così come vedo, mi vedo."

### Info utili

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua. Il percorso è semplice, adatto a persone motivate, non ai bambini. Durata dell'esperienza: 2,5 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



venerdì 8 settembre

ore 14.45

PER PERSONE MOTIVATE | RELAZIONE UOMO BOSCO  
BENESSERE E PREVENZIONE | PARCO DEL RESPIRO | MARCO NIERI

## Il potere benefico degli alberi

Esperienza al Parco del Respiro con Marco Nieri per conoscere come sostenere il sistema immunitario e il nostro organismo in natura.

Passeggiata nel bosco dove verranno illustrati i differenti benefici degli alberi prendendo in considerazione le conoscenze note nella pratica del Forest Bathing e del Bioenergetic Landscapes: le sostanze volatili, gli effetti simbolici ed emozionali, oltre a quelli di tipo bio-elettromagnetico, con misurazioni energetiche della interazione uomo/albero sui partecipanti.

Con Marco Nieri, ecodesigner e bio-researcher, fortemente attirato dal ruolo centrale che hanno gli alberi e le piante nei miti e nelle antiche culture del mondo. Nieri, ha applicato le conoscenze acquisite affrontando una particolare ricerca elettromagnetica in campo vegetale. Questa gli ha permesso di verificare l'esistenza di una reale influenza energetica delle piante vive sul nostro organismo e di elaborare un'innovativa tecnica per realizzare parchi e giardini bioenergetici con finalità terapeutiche, chiamata "Bioenergetic Landscapes".

Marco Nieri e l'agronomo Marco Mencagli nel 2016 hanno eseguito approfondite ricerche nel bosco di Fai della Paganella creando quello che possiamo definire un "Parco Terapeutico per il benessere" unico in Europa.

### Info utili

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua. Il percorso è semplice, adatto a persone motivate, non adatto ai bambini. Durata dell'esperienza: 2,5 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



venerdì 8 settembre

ore 15.30

PER TUTTI | ATTIVITA' ITINERANTE | FIABE NEL BOSCO  
BIANCANEVE | TEATRI SOFFIATI

## Sentiero delle fiabe

Trekking con Biancaneve

Un percorso immersivo nella celebre fiaba di Biancaneve: la buona principessa trova rifugio e nuovi amici nel bosco per un'avventura magica e senza tempo. Scopriremo i dettagli di una delle favole più conosciute e amate camminando insieme tra gli alberi. I piccoli partecipanti scopriranno a poco a poco gli accadimenti di questa classica fiaba, diventando compagni di gioco di Biancaneve e protagonisti di un'avventura unica. Un'esperienza indimenticabile dedicata a tutti i bambini a cui piace camminare, a quelli che sono molto golosi di frutta ma si guardano bene dal mangiare le belle mele rosse, a quelli che non si sono mai punti con qualcosa o a quelli che si pungono sempre e anche a quelli che, nonostante tutto, dicono di non aver mai avuto paura delle streghe.

### Info utili

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua. Il percorso è semplice, adatto a tutti. Durata dell'esperienza: circa 1 ora.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**





EVENTO INAUGURALE

**Sala Teatro Palazzetto di Fai della Paganella**  
**Venerdì 8 settembre ore 18.00**  
**Ingresso libero**

## Il bosco che cura

Cosa ci racconta la scienza dell'impatto della Natura sulla salute umana. La correlazione tra la funzione turistica, sociale e culturale del bosco del Parco del Respiro, prima area in Italia ad aver conseguito la certificazione di Idoneità al Benessere di PEFC.

**Intervengono alla tavola rotonda**

### **ANNIBALE SALSA**

Antropologo ed esperto conoscitore delle Alpi.

### **ANTONIO BRUNORI**

Dott. forestale e giornalista ambientalista, Segretario Generale dell'Associazione PEFC ITALIA

### **FABIO GIUSEPPE VASSALLO**

Dott. Specialista Pneumologo, Ricercatore e Presidente della Società Italiana di Medicina e Terapia Forestale (Gorizia)

### **CAMILLA COSTA**

Ricercatrice e Istruttore Forest Bathing qualificato

Moderatore Rosario Fichera

...

## **Il Parco del Respiro riceve la certificazione PEFC per l'idoneità al benessere forestale: è il luogo ideale per praticare il Forest Bathing**

...

Molte persone hanno ormai perso l'abitudine e la capacità di entrare in un bosco, di permettere al nostro corpo e alla nostra mente di dialogare con la natura, anche semplicemente smettendo di pensare agli impegni e alle preoccupazioni quotidiane.

La Natura è la nostra casa, da quasi 300.000 anni, cioè da quando la nostra specie è apparsa sulla Terra e sempre più ricerche confermano il legame fra la diminuzione del tempo trascorso in natura e l'aumento del disagio psico-fisico. Questo è comprovato da molti studi.

Da oltre 40 anni in Giappone viene promosso un "ponte" per entrare in contatto con il mondo naturale, capace di amplificare i benefici psicofisici che questo rapporto comporta. La Nippon Medical School di Tokio ha investito milioni di dollari per sviluppare una nuova scienza medica, una modalità di medicina preventiva chiamata "medicina forestale", che ha l'obiettivo di ridurre il rischio di sviluppare patologie tumorali, ulcera gastrica, patologie cardiovascolari e obesità attraverso il contatto



con i boschi. Studi epidemiologici su un numero statisticamente valido di volontari del Dott. Qing Li hanno dimostrato che i bagni di foresta attivano il sistema immunitario, riducono gli ormoni dello stress, migliorano la qualità del sonno, hanno effetti sulla depressione e la pressione sanguigna, accorciano i tempi delle riabilitazioni.

Le evidenze scientifiche si sono consolidate nel tempo, con studi sul miglioramento dello stato ossidativo cellulare, sugli effetti antinfiammatori e di rinforzo delle difese immunitarie, con centinaia di pubblicazioni a corroborare la correlazione “più foreste – più salute”.

Ma non tutti i boschi sono ugualmente idonei ad ospitare esperienze per scopi salutistici e di perseguimento del benessere psico-fisico da parte dei fruitori, perché non è detto che tutti posseggano in ugual misura e in maniera adeguata le necessarie caratteristiche strutturali, botaniche, paesaggistiche, simboliche, biochimiche e biofisiche, o perché risentono negativamente di elementi detrattori, o anche perché semplicemente non sono accessibili e “ospitali”.

Perciò a partire dal 2020 è stato elaborato da PEFC Italia, in collaborazione con un esperto in materia (il dottore agronomo Marco Mencagli), uno standard che indica i requisiti per la certificazione dell’idoneità delle aree forestali al benessere forestale. Rappresenta un originale criterio di screening delle caratteristiche che dovrebbero possedere le aree forestali per il favorevole svolgimento di attività finalizzate all’auto-promozione del benessere psico-fisico, tra cui il “forest bathing”. Le fonti su cui si basano



i criteri che individuano requisiti e indicatori sono rigorosamente scientifiche e in massima parte costituite da studi, teorie ed aspetti applicativi diffusamente riconosciuti a livello internazionale.

**Il Parco del Respiro** ha conseguito nel 2023 la **Certificazione dell’idoneità al benessere forestale PEFC Italia**. Siamo lieti e fieri di presentare nel contesto di **Orme, il Festival dei sentieri**, questa importante novità.

Orme ci racconta di come la natura e la cultura, il bosco e l’anima siano in grande connessione, siamo fieri di vivere qui, di essere parte del tutto, fieri di poter condividere il grandissimo valore sociale e culturale che ha la foresta sulle vite di tutti noi.

La conquista più grande, infine, è di per sé semplice, quella di aver contribuito a riportare le persone nel bosco con naturalezza e consapevolezza. Così come la valorizzazione di tutte le meravigliose tradizioni, storie, usanze che un paese tramanda da nonno a nipote sui boschi che ci circondano... questo dà l’unicità che fa la differenza tra essere qui o lì... e chiedere il permesso prima di entrare in foresta.

# Il bosco che cura

Sala Teatro Palazzetto di Fai della Paganella  
Venerdì 8 settembre ore 18.00 - Ingresso libero

SEGUE APERITIVO

Benvenuto e saluto delle autorità

Tavola rotonda

## ANNIBALE SALSA

Antropologo ed esperto conoscitore delle Alpi. Presidente del Comitato Scientifico di Tsm | Step Scuola per il Governo del Territorio e del Paesaggio

“Il punto di vista antropologico e culturale sul valore del bosco e della montagna, il concetto di montagna-terapia”



## ANTONIO BRUNORI

Dott. forestale e giornalista ambientalista; dal 2001 Segretario Generale dell'Associazione PEFC ITALIA, ente normatore per la gestione forestale, la tracciabilità e legalità delle filiere di origine forestale e arborea

“Una panoramica sintetica degli studi e delle evidenze scientifiche sull’impatto della Natura sulla salute umana, utilizzate per la certificazione PEFC”



## FABIO GIUSEPPE VASSALLO

Dott. Specialista Pneumologo, Direttore presso l'Unità Operativa Pneumologia, Ospedale di Trento, Ricercatore e Presidente della Società Italiana di Medicina e Terapia Forestale (Gorizia)

“Le foreste come luogo di cure integrative per le patologie polmonari”



## CAMILLA COSTA

Dott.ssa Scienze dei beni culturali e ambientali, libera professionista per le attività alla persona in Natura, Ricercatrice e Istruttore Forest Bathing qualificato

“L'attività del Forest Bathing come terapia integrativa a supporto del trattamento delle malattie non trasmissibili. Esperienza pilota con i pazienti oncologici in Friuli-Venezia Giulia”



venerdì 8 settembre

## EVENTO ESCLUSIVO AL PAGANELLA FUN PARK

ore 21.15

PER TUTTI | DJ SET | SILENT DISCO | MUSICA IN CUFFIA  
SPETTACOLO DI LUCI | BALLARE AL CHIARO DI LUNA  
WILD COCKTAIL PARTY | A PAGAMENTO

### Silent disco: music experience

Dj Set tra le più belle hit  
dagli anni 90 a OGGI

Lo spettacolo sei tu!

3 canali a disposizione: DJ set Max e DJ set Kharfi con  
le hit di ieri e di oggi... e un canale dedicato ai bambini  
con Music for Kids.

30 anni di storie raccontate dalle migliori hit mixate  
dal vivo dai DJ in un'esperienza di Disco music diversa.  
La silent disco promuove una partecipazione consa-  
pevole ed ecologica, collettiva ma al tempo stesso  
individuale, tecnologica in un ambiente quasi total-  
mente naturale.

Un gioco di colori con le cuffie wireless e Wild cocktail  
party... tutto a base di bosco!

Kharfi, uno dei dj/producer più promettenti nella scena musi-  
cale italiana.

Max Marchi, storico Dj che ha fatto ballare generazioni di  
trentini.

#### Info utili

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato:  
indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare  
al caldo e asciutti.

L'attività è adatta a tutti gli amanti della musica.

**La cuffia è a noleggio, costo sul sito.**

Durata dell'esperienza: 2 ore circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



sabato 9 settembre

ore 9.00

PER PERSONE MOTIVATE | TECNICHE DI RESPIRAZIONE  
PARCO DEL RESPIRO | CLAUDIO BONIATTI E IRENE BOTTURA

## Sentiero del Respiro

La respirazione consapevole

Una camminata silenziosa ascoltando il nostro cuore, il nostro respiro, accarezzati dal colore verde e nutriti dalle proprietà delle piante all'interno della faggeta. Ci concentreremo su pratiche di respirazione consapevole e approfondiremo la conoscenza delle diverse possibilità di respirazione: addominale, diaframmatica, toracica; per sperimentare quali siano le più efficaci nelle varie situazioni e condizioni ambientali. Un'esperienza di grande beneficio per la vita quotidiana. Con Claudio Boniatti, esperto in respiro consapevole, accompagnatore di territorio e di media montagna, e Irene Bottura, musicoterapista che avvolgerà l'esperienza con il dolce suono delle campane Tibetane.

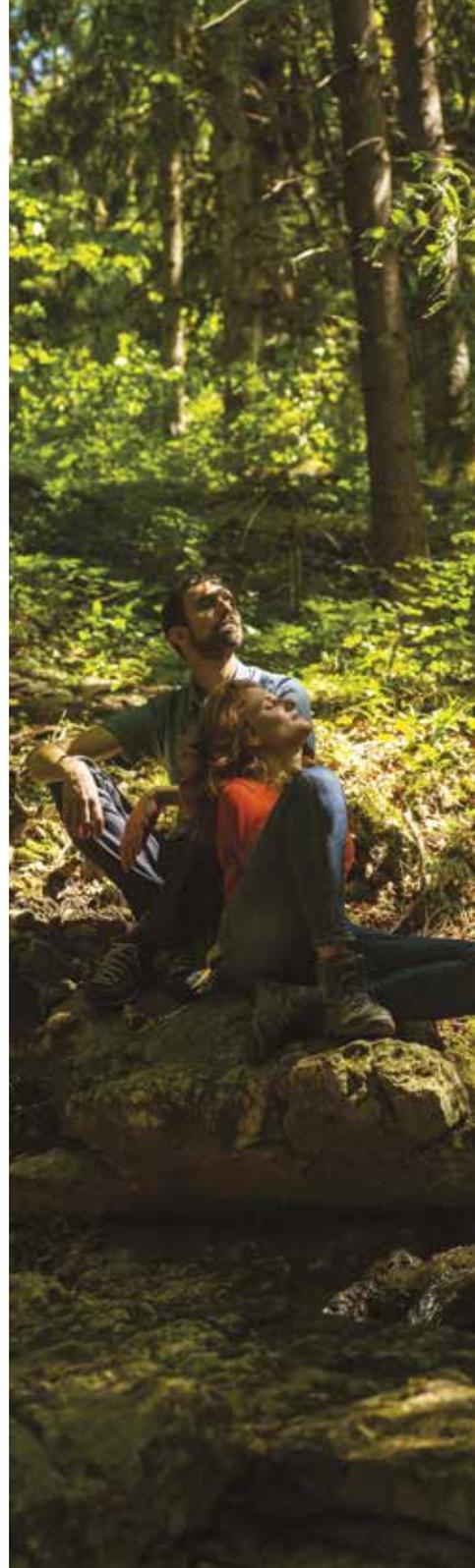
### Info utili

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua.

Il percorso è semplice, adatto a persone motivate, non adatto ai bambini.

Durata dell'esperienza: 2,5 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



sabato 9 settembre

ore 9.15

PER TUTTI | ESPERIENZA CON GLI ASINI | PAGANELLA | MALGA FAI  
DEGUSTAZIONE | MOIRA DONATI

## I racconti di Moira

Storie di donne e di asini, a Malga Fai

Dopo la risalita con gli impianti e una bellissima camminata in compagnia dell'accompagnatore di territorio, arriviamo a Malga Fai. L'attività è condotta da Moira Donati con i suoi asinelli. Con lei scopriremo tante curiosità sul mondo degli asini, come animali da compagnia e come produttori del famoso latte di asina.

Faremo subito amicizia con loro: una semplice carezza sul pelo morbido, uno sguardo di complicità, una manina aperta colma di cibo. Sono piccoli rituali per entrare in sintonia con gli asini. Animali empatici, mansueti e docili, capaci di dare e trasmettere affetto, impiegati anche in diversi percorsi di pet-therapy. Non mancherà l'assaggio del pregiatissimo latte di asina!

### Info utili

Rientro a piedi e con impianto di risalita.  
Possibilità di mangiare in malga (pranzo non previsto nell'attività). Sugeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua. Il percorso è di medio-bassa difficoltà, adatto a tutti, bambini che camminano in autonomia.  
Durata dell'esperienza: 2 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



sabato 9 settembre

ore 9.30

PER TUTTI | ATTIVITA' AVVENTUROSA | ESPLORARE IL BOSCO  
IMPARARE GIOCANDO | THOMAS CONCI

## Piccolo esploratore

Un'esperienza avventurosa

Incredibile avventura nella natura di Fai della Paganella. L'escursione avrà come tema le tecniche di sopravvivenza nel bosco: orientamento, materiale necessario nello zaino, piccoli trucchi e accorgimenti per risolvere problematiche "boschive", giochi di sopravvivenza.

Diventerai esploratore e vivrai l'esperienza dei veri Trapper e del Bushcraft! Abilità, gioco, esplorazione, osservazione, orientamento e manualità sono gli ingredienti per farvi vivere un'esperienza indimenticabile a stretto contatto con la natura.

### Info utili

L'attività viene ripetuta anche domenica mattina.

Bambini accompagnati dai genitori.

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua.

Il percorso è di bassa difficoltà, adatto a tutti.

Durata dell'esperienza: 3 ore circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



sabato 9 settembre



ore 10.00

PER TUTTI | LABORATORIO | ORTO | COME SI FANNO I CRAUTI

## L'orto dei saperi locali

Laboratorio "per fare i crauti"

L'autunno è in arrivo, l'orto si prepara a donarci i prodotti da trasformare per la conservazione invernale. Con Stefano Delugan partecipiamo a un'esperienza della tradizione contadina di montagna: prepariamo i crauti con i cavoli cappucci coltivati a Fai della Paganella. Vediamo con lui tutti i passaggi e il procedimento indispensabile per ottenere la fermentazione lattica che trasforma i cavoli in buonissimi crauti.

Ti ricordiamo che potrai assaggiare i crauti al pranzo di domenica dopo la Desmontegada.

Una curiosità: Il Mariani nella sua opera "Trento con il Sacro Concilio 1673" afferma: "Di questi Cavoli si fanno i Crauti, Cibo, che vi s'usa molto, e più in Terra Tedesca, dove entra nelle mense a segno, che senza Crauti non si fa quasi Pasto in tutto l'anno."

### Info utili

Orto dei saperi locali, prato in piazza Italia Unita  
Durata dell'esperienza: 1 ora circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**





EVENTO SPECIALE  
GUSTOSO E DIVERTENTE!

ore 11.30

PER TUTTI | TEATREKING | TRADIZIONI CONTADINE  
PATATE | PRANZO ALL'APERTO | A PAGAMENTO

## Sentiero dei sapori

Teatrekking dedicato alla patata

Fai della Paganella è da sempre produttore di patate. Tanti coltivano le patate, di molte varietà: bianche, gialle, rosse, viola... per uso personale o per la vendita.

Tutti mangiamo patate in mille modi! La patata è davvero la Regina dell'economia agricola di montagna e la regina della tavola. Ha una storia lunga e tortuosa, è venuta da lontano: dall'America, in principio non compresa, definita addirittura "alimento del Demonio", nei secoli ha salvato dalla fame milioni di persone. "Il sentiero della patata" è un percorso divertente, per scoprirla, conoscerla, raccoglierla: Teatrekking a tappe con la Compagnia "I Teatri Soffiati". Nell'ultima tappa parteciperemo a un pranzo all'aperto per assaggiarla in alcune sue declinazioni.



### Info utili:

#### Esperienza a pagamento.

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua. Il percorso è di bassa difficoltà, adatto a tutti. Durata dell'esperienza: compreso il pranzo, 3 ore circa

**Prenotazioni su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**

sabato 9 settembre



ore 14.45

PER TUTTI | USCITA NATURALISTICA | ANIMALI | PIANTE  
OSSERVAZIONE | SCOPERTA

## Il Bosco dei segreti

Ricerca e osservazione della vita  
in tutte le sue forme

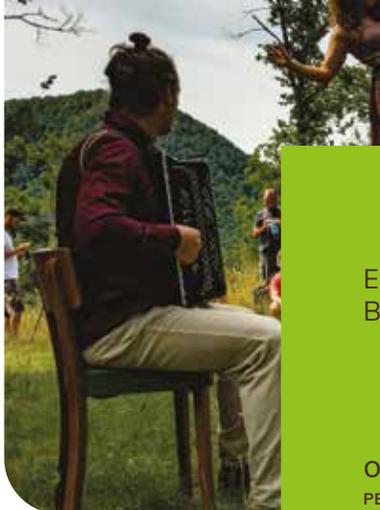
Passeggiata esperienziale adatta a tutte le età, non solo ai bambini. L'osservazione e l'ascolto, alla ricerca della vita segreta del bosco, tracce, orme, suoni e canti, con l'uso dell'attrezzatura tecnica di un faunista! Un pomeriggio con l'esperto naturalista dott. Alessandro Marsilli che saprà stupirci con la sua preparazione e passione per l'ambiente naturale in tutte le sue sfaccettature. Un'esperienza affascinante: storie di piante e di animali del bosco che non scorderete.

### Info utili

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua. Il percorso è di bassa difficoltà, adatto a tutti. Durata dell'esperienza: 3 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**





## EVENTO SPECIALE BOSCO E ARTE CIRCENSE

ore 15.00

PER TUTTI | PERCORSO ITINERANTE | DIVERTENTE |  
CIRCO CONTEMPOTRANEO | ACROBATI | CLOWN

### Il sentiero del circo Geracircus con "Il bosco parlante"

Un'esperienza in movimento, mentre passeggiamo nel bosco. Il circo contemporaneo, il teatro e la musica live: è così che può accadere di incontrare un funambolo tra due alberi, una trapezista, un musicista, oppure un acrobata o un clown a sorprendere il pubblico con la magia del circo. "Il Bosco Parlante" mette in comunicazione arte, cultura locale e pubblico. Le performance e la narrazione si inseriscono offrendo un'esperienza immersiva dove arte, natura e cultura si incontrano creando una perfetta sinergia.

#### Info utili

Sugeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua.

Il percorso è di bassa difficoltà, adatto a tutti. Durata dell'esperienza: 2 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



## EVENTO SPECIALE MUSICA INTERNAZIONALE

ore 17.15

PER TUTTI | CONCERTO NEL BOSCO  
BEATLES NEL BOSCO | FABRIZIO GRECCHI

### Beatles Solo Piano tra gli alberi

Concerto per piano solo,  
dedicato alla musica dei Beatles

All'Arena delle Stelle, avvolti dagli alberi, vivrete la magia di ascoltare i Beatles attraverso le mani del pianista Fabrizio Grecchi. Il suo Tour 2023 ha registrato il Sold Out ovunque. Un concerto unico dove il pubblico diventa parte dello spettacolo.

“Questo concerto è un tributo al più importante gruppo Rock di ogni tempo. Ogni volta mi ricorda da dove è partito il viaggio che sto facendo dentro alla Musica, all'Arte e alla Follia” (Fabrizio Grecchi)

#### Info utili

Arena delle Stelle, evento stanziale.  
Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua, una stuoia per sedersi. Percorso facile per raggiungere l'arena delle stelle. Durata dell'esperienza: 1 ora circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



sabato 9 settembre

TRASCORRI UN BEL  
POMERIGGIO A  
FAI DELLA PAGANELLA

ore 17.30

PER TUTTI | LABORATORIO | ORTO | DEGUSTAZIONE

## L'orto dei saperi locali

Degustazione esperienziale

Una degustazione curiosa e gustosa per scoprire "alla cieca" i sapori dell'orto. Lo saprai fare senza usare il senso della vista?

Riconoscere con l'olfatto, con l'udito, con il tatto e con il gusto? Con Stefano Delugan facciamo un'esperienza sensoriale e anche una gustosa merenda.

Unico requisito? Gradire le verdure!  
Per grandi e piccini.

### Info utili

Orto dei saperi locali, prato in piazza Italia Unita  
Durata dell'esperienza: 1 ora circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



dalle ore 18.00

PER TUTTI | MERENDA E CENA CON I PRODOTTI TARENTINI  
MUSICA | ASPETTANDO IL CONCERTO

## GustaOrme

Dalla merenda alla cena  
con le delizie del Trentino

Dal pomeriggio trucca bimbi,  
bancarelle artigianato locale,  
angolo dei dolci.

**ASPETTANDO IL CONCERTO  
DI ENRICO RUGGERI!**

Dalle 18.00 ti aspettiamo per  
trascorrere un piacevole momento  
di relax, assaggiando i prodotti  
locali e la cena trentina bevendo  
una birra o un bicchiere di vino in  
compagnia.  
Intrattenimento musicale.

sabato 9 settembre - ore 21  
PAGANELLA FUN PARK

# ENRICO RUGGERI

in concerto

DALLE 18  
A PIAZZETTA ORME  
PUNTO RISTORO CON  
POSSIBILITÀ DI CENARE

LO SPETTACOLO SI SVOLGERÀ  
ALL'APERTO, IN QUALSIASI  
CONDIZIONE METEO.  
INGRESSO LIBERO.



# domenica 10 settembre

ore 6.00

PER TUTTI | SENTIERO SPITITUALE | PAGANELLA | BRENZI DEL MERIZ  
DON MASSIMILIANO DETASSIS

## Sentiero all'alba

Camminata spirituale al levar del sole

Partiamo con l'accompagnatore di territorio ancora avvolti dalla notte, in cammino per vedere l'alba. Salendo per il sentiero escursionistico "Tre Tre", arriviamo alla Baita dei Brenzi del Meriz. L'esperienza è condotta da Don Massimiliano Detassis, parroco di Fai della Paganella e appassionato della montagna. Interpretiamo un percorso a tappe nel bosco, fino alla meraviglia del levar del sole, con alcune soste in compagnia della musica della Parola, attraverso alcuni salmi biblici legati alla magnificenza della natura. I Salmi sono preghiere antichissime scritte da uomini saggi che contemplando ogni ambito e stagione della vita umana riuscivano a dare voce alle emozioni e ai pensieri dell'uomo. Al di là di ogni appartenenza religiosa e al di là di ogni visione antropologico-filosofica della spiritualità, le Parole e le note della musica dei Salmi offrono la possibilità di entrare in risonanza con le frequenze del creato.

### Info utili

Portare una luce frontale o una torcia. Al termine dell'attività ci sarà una piccola colazione e poi il rientro. Sugeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua.

Il percorso è di media difficoltà, adatto a bambini in grado di camminare autonomamente.

Durata dell'esperienza: 2,5 ora circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



domenica 10 settembre

ore 8.45

PER ADULTI | ESPERIENZA A COPPIE | ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO  
| PARCO DEL RESPIRO | CRISTINA BORSATO

## Le fate danzanti

Movimento creativo nel Parco del Respiro

Nella cornice della natura e con il sostegno della musica, si porterà l'attenzione al proprio modo di intendere il corpo e il movimento ad esso collegato, proponendo un'esplorazione su alcune qualità di energia del movimento stesso. Abituati, ormai quotidianamente, ad esser trascinati in un vortice frenetico dove risulta difficile fermarsi per riprendere energie, esploreremo un "tempo lento", la bellezza e la ricchezza del rallentare, trovando un movimento più consapevole e in sintonia con noi stessi. Con l'esperta di teatrodanza Cristina Borsato.

### Info utili

L'attività è da prenotare a coppie. Sugeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti dopo l'attività, portare con sé una borraccia d'acqua.

Il percorso è per arrivare al luogo dell'esperienza è facile.

Attività riservata agli adulti, non adatto ai bambini.

Durata dell'esperienza: 2,5 ore circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



domenica 10 settembre

ore 9.00

PER APPASSIONATI | ERBE SPONTANEE | RIMEDI NATURALI  
MITI DEL BOSCO | LE RUNE | SPIRITUALITA' | LEGGENDE POPOLARI

## Intrugli, rimedi e pozioni

A caccia di erbe spontanee

Fin dall'antichità, l'uomo impara a utilizzare la natura sia per l'alimentazione, che per curare il corpo e lo spirito. Nascono quindi figure mitiche: il conoscitore di queste ricchezze, è insignito di un ruolo quasi magico, divinatorio, guaritivo, questi personaggi sono "speziali, alchimisti, maghi e santoni"... è il tempo delle pozioni, incuneeate tra favole, scienza e leggende, dove alle proprietà degli ingredienti si unisce il potere evocativo e spirituale, potente quanto la forza di guarigione stessa.

La creazione di veri e propri preparati curativi, anch'essi secondo il tramando e le conoscenze degli avi. Rimedi sapienti e raffinati, dai decotti ai macerati, dagli unguenti agli oleoliti.

L'esperienza è itinerante, camminiamo tra i prati e i boschi e nella zona archeologica retica, dove la misticità degli alberi, considerati sacri come in tutte le antiche culture, lascerà alle Rune il compito di raccontare il potere della spiritualità.

Con Stefano Delugan (Esperto in divulgazione delle sinergie uomo e natura) e Deborah Caset (Naturopata, Operatrice olistica).

### Info utili

Bambini accompagnati dai genitori. Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua.

Il percorso è di bassa difficoltà, adatto a tutti.  
Durata dell'esperienza: 2,5 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



domenica 10 settembre

ore 9.15

PER TUTTI | ATTIVITA' AVVENTUROSA | ESPLORARE IL BOSCO  
IMPARARE GIOCANDO | THOMAS CONCI

## Piccolo esploratore

Un'esperienza avventurosa

Replica dell'attività di sabato,  
vedi a pagina 26

ore 10.00 e 13.30

PER TUTTI | LABORATORIO | LEGGENDE | MASCHERE | NATURA

## Il bosco delle leggende

Maschere e scenografie con le carte texture

Molte leggende raccontano che le foreste del Trentino erano popolate da uomini buoni e selvatici con aspetto pauroso... l'Om selvadech e il Salvanel...  
Ti racconto una storia e poi inventiamo la maschera paurosa ispirandoci ai libri delle leggende.

A cura di Gabriella Gretter, consulente didattica ambientale e Maestra d'arte/illustrazioni - accompagnatore di territorio

### Info utili

Bambini accompagnati dai genitori. Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua.

Attività facile, adatto a tutti.

Durata dell'esperienza: 2,5 ore circa.

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**





## EVENTO SPECIALE NEL BOSCO

ore 10.45

PER TUTTI | TEATRO DANZA NEL BOSCO | RAPPORTO CON LA  
NATURA | ANGUANE | DONNE | ATTUALITA'

### Le Anguane: sentinelle delle acque

La ciclicità del vivere e del tempo

Uno spettacolo, tra musica, danza e teatro, racconta di donne fatate, ninfee e esseri magici a stretto contatto con la natura, tanto da confondersi con essa. Le Anguane: sentinelle delle acque" è un'esperienza che porta il partecipante a riflettere sull'importante rapporto tra uomo e natura, lo stesso rapporto che nei secoli è cambiato, ma che ancora oggi sta alla base della vita, come l'acqua, l'altro elemento protagonista, tema della massima importanza nel contesto odierno.

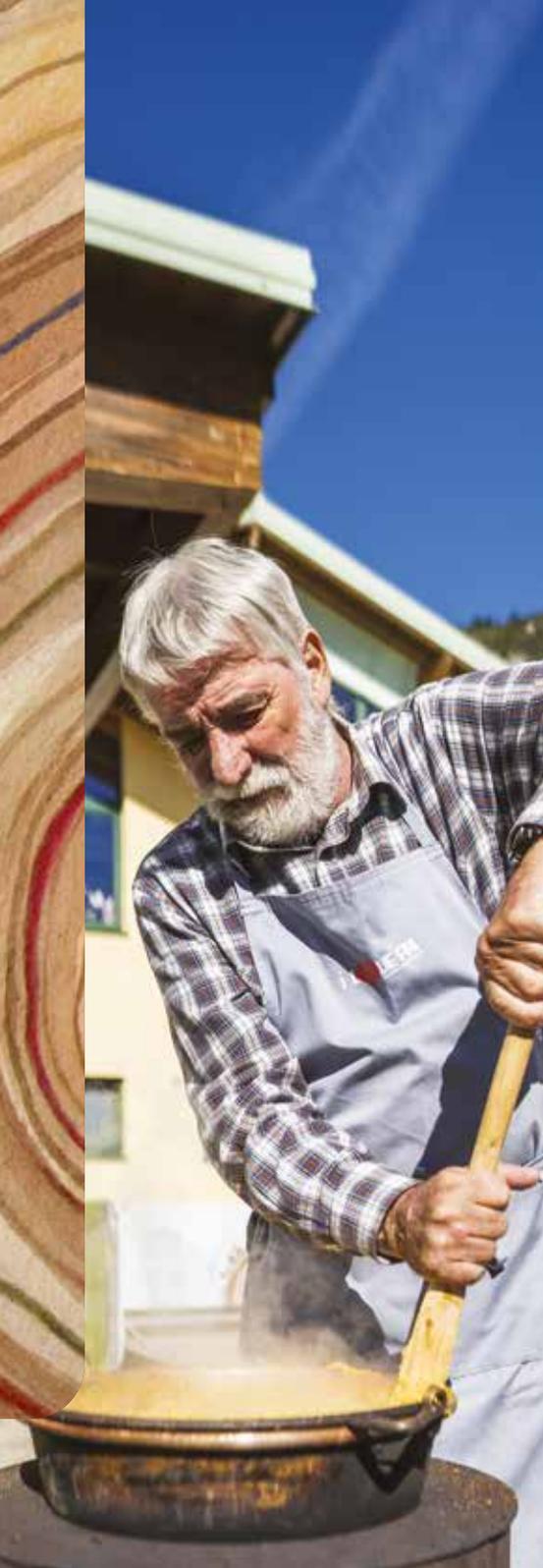
Rappresentazione fresca e dinamica, ma capace di far riflettere poiché parla della ciclicità del vivere e del tempo, tanto da portarci all'oggi con la figura mitologica dell'anguana come un anelito per tentare il recupero della natura come compagna nella quotidianità pervasa da mondi virtuali.

#### Info utili

Arena delle Stelle, evento stanziale.

Suggeriamo di indossare un abbigliamento adeguato: indossare scarpe da trekking e una giacca a vento per stare al caldo e asciutti, portare con sé una borraccia d'acqua, una stuoia per sedersi. Percorso facile per raggiungere l'arena delle stelle. Durata dell'esperienza: 1 ora circa

**Prenota su [www.festivalorme.it](http://www.festivalorme.it)**



EVENTO SPECIALE  
A PRANZO CON LE MUCCHE

ore 12.15

DESMONTAGADA | MUCCHE | PRANZO TIPICO  
POLENTA E CRAUTI | MUSICA E DIVERTIMENTO  
PRODOTTI LOCALI

## Desmontegada

La sfilata con le mucche  
vestite a festa

SEGUE

## Pranzo tipico della domenica

Tutti insieme a pranzo  
con le mucche

Domenica 10 settembre è un giorno speciale: le mucche rientrano dall'alpeggio, l'autunno sta arrivando e Orme chiude la sua sesta edizione con il pranzo del giorno di festa: passare tempo insieme davanti a un buon pasto gustoso raccontandosi storie...

Continua fino al pomeriggio, angolo dei dolci, trucca bimbi, laboratori, bancarelle prodotti locali.

## Orme per l'ambiente

Insieme si può fare tanto, aiutaci anche tu!

In questo momento storico, si parla molto di sostenibilità e di rispetto per l'ambiente, vogliamo anche noi fare la nostra parte! Siamo certi che tante piccole pratiche, tante piccole accortezze sulle nostre abitudini quotidiane possano aiutare il nostro pianeta a stare meglio. Aiutaci anche tu!

### ACQUA

L'acqua di Fai è potabile puoi berla, evita se potete di acquistare bottiglie di plastica, oppure riempi la più volte. Usa le borracce!

### CIBO

Sembrerà scontato, ma ti chiediamo di essere rispettoso con il cibo. Evita di prendere più di quanto puoi mangiare, per non pasticciare cibo che dovrà essere buttato, insegnalo anche ai tuoi bimbi.

### KMO

L'ambito Dolomiti Paganella, dalla Piana Rotaliana a San Lorenzo e Dorsino passando per l'altopiano della Paganella offre una meravigliosa selezione di prodotti agricoli, vini e non solo... un universo da scoprire!

### RIFIUTI

Ci teniamo a fare la raccolta differenziata, se hai bisogno di info, chiedi pure! Durante le tue escursioni, per rispetto del bosco e degli animali selvatici non lasciare i rifiuti, portali a casa o in hotel e differenziali.

### RISPARMIA

A casa e in vacanza, ricorda di spegnere le luci quando esci e il riscaldamento o il condizionatore quando arieggi gli ambienti. L'energia e l'acqua sono risorse preziose.



### AUTOMOBILE

Nel limite del possibile, ti invitiamo a non utilizzare la macchina, l'altopiano è ben collegato con i mezzi pubblici che sono a tua disposizione e sono gratuiti con la Trentino Guest Card, chiedila al tuo "padrone di casa".

### STELLE

Di notte qui c'è poco inquinamento luminoso, in alcune zone quasi zero, alza il naso... in alcune sere ti sembrerà di volare tra le stelle.

### ANIMALI

Tieni il tuo amico a 4 zampe al guinzaglio per la sua sicurezza e quella degli altri. Raccogli sempre le sue deiezioni.

### CAMMINARE

L'espressione massima dell'essere in vacanza: è camminare. Andare a piedi in paese, a fare le commissioni, passeggiare guardando i panorami, nei boschi e nei prati usando tutti i sensi per conoscere ogni sfumatura...

### NATURA

Lascia fiori, sassi, pezzi di storia al loro posto cosicché tutti possano goderne. Osserva gli animali selvatici da lontano senza procurar loro disturbo.

### EVENTI

Orme Festival è un evento rispettoso dell'ambiente. Valorizziamo l'acqua del rubinetto, la raccolta differenziata, usiamo stoviglie lavabili, evitiamo sprechi di cibo e materie prime, promuoviamo il cibo d'asporto, proponiamo piatti a filiera locale e vegetariani.

### FUTURO

Dolomiti Paganella Futur Lab: "Il nostro futuro è una storia da scrivere insieme". È un progetto pensato per ragionare sui cambiamenti che stiamo vivendo, per rendere la Comunità dell'Altopiano della Paganella più resiliente e capace di immaginare il futuro, elaborando dei modelli di sviluppo coerenti con le sfide attuali.

# Fai della Paganella tutto a portata di mano

## RISTORANTI, BAR E RIFUGI

### Agostini

Pizzeria Ristorante e bar, piazza Italia Unita 16 - tel 0461 583301

### Al Plaz

Ristorante tipico e bar, strada delle Palù 11 - tel 0461 583295

### Arcobaleno

Ristorante c/o Hotel Arcobaleno, via Battisti 45 - tel 0461 583306

### Filo d'erba

Agriturismo, via alle Late 18 - tel 0461 186 6800

### Keller

Speck stube pizzeria ristorante, via Trento 25 - tel 0461 583217

### La dolce vita

Ristorante c/o Sport Hotel Panorama, via Carletti 6  
tel 0461 583134

### Paganella

Ristorante c/o Hotel Paganella, piazza Italia Unita 10  
tel 0461 583116

### Piccola Stube

Pizzeria Ristorante, via Damiano Chiesa 6 - tel 0461 583540

### Tre3

Burgheria pizzeria e bar, loc. Santel - tel 0461 528564

### Bar 8

Bar con giochi e biliardo, via Belvedere, 18 - tel 392 171 4019

### Black Ice

Bar con giardino solarium, via al Dos Castel 4 - tel 329 2599675

### Rifugio Meriz

in Paganella - tel 0461 163 6378

### Malga Fai

in Paganella - tel 379 120 2312

### Rifugio Dosso Larici

in Paganella - tel 0461 583 165

### Malga Val dei Brenzi

in Fausior - tel 345 300 9689

### ALTRE ATTIVITÀ:

EL PASO - Ristorante e Pub

IDEAL - Bar

MOBY DICK - Pub Birreria

LOCANDA CENTRALE - Bar

TAMOIL - Bar

VALARDA - Bar

## CENTRI BENESSERE

**AQUA BEAUTY & WELLNESS** c/o Hotel Paganella,  
piazza Italia Unita 10 - tel 0461 583116

**LA DOLCE VITA** Centro benessere c/o Sport Hotel Panorama,  
via Carletti 6 - tel 0461 583134

**PARADISE** Wellness Center c/o Hotel Belvedere, via Risorgimento 2  
tel 0461 583185

**SOLEA** Centro Estetico, via Battisti 11 - tel 0461 581065

## SERVIZI, SHOPPING E PRODOTTI LOCALI

**AGENZIA FAI** Agenzia Immobiliare, via Garibaldi 17 - tel 0461 583125

**BIGLIETTERIA IMPIANTI DI RISALITA** Paganella 2001,  
passo Santel 28 - tel 0461 585588

**BIKE 2.0** Store noleggio via al Dos Ciastel 4 - tel 389 0624523

**BRENTINO BIKE** noleggio via Battisti 26 - tel 380 2324147

**COWORKING** via villa 21 - tel 331 41 73 245

**FAMIGLIA COOPERATIVA BP** via Marconi 14 - tel 0461 583123

**FIORDIMUGO** Malga Terlaga alta in Paganella - tel 351 653 9902

**IT DATA** Servizi informatici, via Marconi 2 - tel 0461 581045

**LA BOTTEGA DI FLORANDONOLE** Store miele e prodotti locali  
via ai Dossi 22 - tel 348 6107719

**MARGHERITA CONAD** piazza Trentina 15 - tel 0461 581060

**ORIZZONTI** Area sosta camper, Loc. Ori - tel 331 41 73 245

**OSCAR VIAGGI** Viaggio con conducente, transfer, trasporto disabili,  
tel 340 337 1820

**SOLEA CONCEPT STORE** articoli regalo e oggettistica, via Battisti 11  
tel 0461 581065

**TRAJERI** Bio Agritur - Spaccio verdure e prodotti agricoli,  
via ai Dossi 30 - tel 0461 416467

**ROMERI MARCELLINO** - Falegnameria via dell'artigianato 9 -  
tel 3466375771

**SCULTORE** Ivo Mottes - tel 348 922 8051

### ALTRE ATTIVITÀ:

BETTIN ENZO - Vivaio fiori e piante

EL MAS DEL SISTO - Prodotti agricoli

ENDRIZZI SPORT - Articoli sportivi

DANGER ZONE - Noleggio mtb downhill, freeride e mtb gravity kids

OFFICINA MOTTES - Autofficina & Soccorso Stradale

SALONE ORNELLA - Parrucchiera

SHAKENDE - Tattoo Studio

TABACCHERIA ALTOPIANO PAGANELLA - Tabacchi, giornali, articoli regalo

TAMOIL - Distributore e autolavaggio

L'UNICO FESTIVAL CHE SI SVOLGE INTERAMENTE  
SUI SENTIERI, UN EVENTO CHE VIVE NEI BOSCHI DI  
FAI DELLA PAGANELLA.... UNISCE LE PASSIONI PIÙ VARIE  
CON IL PIACERE DI CAMMINARE NELLA NATURA

Concerti, attività per bambini, trekking,  
approfondimenti, incontri, sapori, tradizioni locali:  
a Orme tutto avviene nel cuore della Natura...

# ORME

FESTIVAL  
DEI SENTIERI  
FAI DELLA PAGANELLA

Fai della  
Paganella  
Il punto di vista  
della natura



Info e prenotazioni su  
**FESTIVALORME.IT**

