

Isola Aperta

da lunedì 26 dicembre 2022 a sabato 7 gennaio 2023

presso il ristoro Isola Borromeo
via Colognesi 2/3, Cassano d'Adda (MI)
Contatti Marifra 347.2909563

Prima edizione di Festivalisola
celebriamo l'inverno con un Festival di 13 giorni ricco di Appuntamenti, Incontri, Laboratori, Spettacoli e Feste per adulti, ragazzi e bambini.

Tre appuntamenti ogni giorno
alle 10:00, alle 16:00 e alle 20:30

Mattino meditazioni, passeggiate e benessere
Pomeriggio merende artistiche
Sera spettacoli e incontri culturali

Alcuni laboratori e spettacoli sono aperti anche ai bambini dagli 8 anni in su.
Il simbolo (*) indica che il laboratorio è adatto ad adulti e ragazzi dai 12 anni.
Mentre gli appuntamenti mattutini sono consigliati dai 20 anni in su.

Ogni incontro prevede una **quota di accesso che varia dai 5 euro ai 20 euro**.
Fatta Eccezione di eventi connessi alla ristorazione.
E' importante comunicare la tua presenza per facilitare l'organizzazione.

Possibilità di cenare durante tutto il periodo del festival, su prenotazione.

26/12

ore 10.00: meditazione con yin yoga e arpa angelica con Nadi e Marifra
Lo Yin Yoga e un particolare tipo di yoga che ha come obiettivo quello di rilassare in maniera profonda e significativa sia la mente che il corpo di chi lo pratica, stimolando l'energia vitale e calmando le emozioni.
Durata 1 ora. Contributo 5 euro.

ore 16.00: laboratorio di argilla con Sila Solini*
Scopriamo insieme la nostra identità galattica secondo la conoscenza dei Maya e dello Tzolkin. Insieme creeremo il nostro sigillo solare in argilla che verrà successivamente personalizzato, cotto e smaltato.
Durata 2 ore. Contributo 20 euro.

Per i più piccoli, età consigliata dai 3 anni:

ore 16.00 laboratorio e spettacolo "Ciccio il riccio e gli amici dell'isola" con Stefania e Fiorenzo
Un pomeriggio divertente, creativo e coinvolgente con, nella prima parte, uno spettacolo di burattini interattivo e nella seconda un laboratorio di suoni e colori cui partecipare tutti insieme.
Durata 1 ora. Contributo 5 euro.

ore 20.30: Conferenza “Canti e incanti”, racconti di storie antiche e future con Marifra e Sila Solini *

Evocheremo in uno scenario suggestivo racconti delle guerre del tempo, di Hunab Ku, dei 20 glifi, dei 13 toni e delle onde incantate che imparando a cavalcare sono strumento per trasmutare il paradigma del tempo.

Durata 2 ore. Contributo 10 euro.

27/12

ore 10.00: meditazione passeggiata meditativa nel bosco con Nadi e Marifra

Passeggiata in natura, campo di osservazione e maestra di pura presenza.

Durata 1 ora. Contributo 5 euro.

ore 16.00: laboratorio “Ho qualcosa da dirti”, laboratorio di espressione artistica con Roberta*

Uno spazio e un momento di benessere personale in cui il gesto artistico diventa mezzo per esprimere se stessi, liberi da ogni giudizio di valore sull’elaborato.

Avendo come priorità la ricerca di ciò che voglio esprimere e il benessere che si prova nel creare.

Durata 1 ora e 30 min. Contributo 5 euro.

ore 20.30: Concerto Serata Kirtan con i Nirvana Mantra *

La pratica del kirtan, è una tecnica di meditazione che si sviluppa attraverso il canto ripetitivo di alcuni mantra.

Un mantra è una vibrazione prodotta dal suono, o mentalmente, di una formula in lingua sanscrita. Sono mantra ricevuti dagli antichi saggi indiani in profonda meditazione e codificati in lingua sanscrita.

La ripetizione del mantra (japa) serve a focalizzare la mente solo su quel suono o vibrazione, in modo da liberare la mente stessa da ciò che si frappone tra la normale percezione di noi stessi, e ciò che siamo veramente: Eterna ed Illimitata Coscienza. L'Uno, l'Assoluto.

Il kirtan è una modalità di canto devozionale in cui il coro ripete il mantra cantato dal solista, e oltre all’effetto vibrazionale del mantra, sviluppa un’altra meravigliosa qualità: la devozione.

Già, perché ognuno ci può mettere le proprie preghiere nel canto, e abbandonarsi a ciò che Dio è in grado di farci vivere: la sua scoperta all’interno di noi.

Durata 1 ora contributo 15 euro

28/12

ore 10.00: meditazione con i 5 tibetani con Nadi

Cinque esercizi yoga considerati l’elisir dell’eterna giovinezza per migliorare la flessibilità del corpo e apportare anche notevoli benefici sul piano mentale.

Durata 1 ora. Contributo 5 euro.

Ore 16.00: laboratorio di poesia spontanea con Marifra e presentazione del libro “vivi sempre di Clara Marchesi *

Ci vuol poco per creare dato che abbiamo già tutto dentro e intorno. Partendo da immagini e parole vedremo comporsi la nostra poesia con facilità e leggerezza e scopriremo come parla di noi da uno spazio molto speciale. Clara Marchesi, giovane poetessa, presenterà poi il suo libro raccolta di poesie vestendolo di sé attraverso le sue note variopinte.

Durata 2 ore. Contributo 10 euro.

ore 20.30: Esperienza di Bagno sonoro con Alex Cole *

Dove c'è suono c'è vibrazione, noi tutti vibriamo, noi tutti abbiamo delle frequenze. Le campane tibetane sono associate simbolicamente al suono organico della Om (AUM), la sillaba divina da cui scaturiscono tutti i mantra. Dopo una breve introduzione e rilassamento guidato di circa 10 minuti, le persone vivranno un "bagno di suoni armonici" grazie a questi meravigliosi strumenti: un rilassamento profondo, dove il corpo, composto prevalentemente di acqua, verrà influenzato anche a livello cellulare. Il flusso energetico prenderà forza, aumentando le frequenze energetiche per un riallineamento vibrazionale di puro benessere.

"L'esperienza ha dimostrato che i loro suoni sono in grado di armonizzare i due emisferi cerebrali e di purificare e vitalizzare le energie corporee fino al livello cellulare" (Masaru Emoto).

Si prega di venire muniti di tappetino e coperta.

Durata 1 ora. Contributo 20 euro.

29/12

ore 10.00: meditazione e biodanza con Nadi

Biodanza significa danza della vita è un sistema che unisce il movimento, la musica e la possibilità d'incontro in quando si svolge in gruppo.. Non si tratta di imparare a danzare ma di riconnetterci alla vita e a tutti i potenziali che ognuno di noi possiede.

Durata 1 ora. Contributo 5 euro.

ore 16.00: laboratorio delle competenze con Annalisa Lizza(con materiali riciclati costruisco oggetti per riconnettermi ai miei talenti) *

Creiamo una Vetrina dove ciascuno di noi ha competenze e talenti unici. Impariamo a riconoscerli e portarli nella nostra quotidianità, per una maggior soddisfazione personale e per contribuire nel mondo.

Durata 2 ore. Contributo 15 euro.

ore 20.30: Spettacolo teatrale "Il Viaggio del Matto" con gli Equinauti *

Due gitane in viaggio per il mondo tentano di redimere le anime dei passanti portandoli attraverso un percorso iniziatico nel magico mondo dei tarocchi.

Uno spettacolo entusiasmante dove tutto può succedere!

Un cocktail esoterico di danza, teatro, musica ,acrobatica e magia.

Sarete abbastanza coraggiosi da entrare nel tempio?

Durata 1 ora e 30. Contributo 15 euro.

30/12

ore 10.00: meditazione e yoga con Alice Mazzolari

Pratica di yoga per risvegliare il corpo e prepararci con armonia e gioia alla giornata.

Durata 1 ora. Contributo 5 euro

ore 16.00: laboratorio AcrobAnima con Alice Bauco *

Viaggio di esplorazione acrobatica con Alice Bauco.

Partendo da noi, da ciò che siamo, dal nostro corpo fisico andremo a ricordare e esplorare movimenti che ci appartengono del tutto naturali e riscoprire le infinite possibilità che il corpo nello spazio ci offre.

Riacquisendo mobilità, fiducia, leggerezza, si rinnova la visione che ognuno ha di sé, portando un profondo cambiamento ai corpi che abitiamo.

Durata 2 ore. Contributo 15 euro.

ore 20.30: Proiezione film "Donne Luce" di e con Macrina Binotti e tempo di riflessione insieme.

(Adatto ad un pubblico adulto) Donne Luce è un progetto documentaristico, una docu-serie di 3 puntate da venti minuti, che raccontano il femminile nel nostro paese, un femminile che si sta risvegliando, che vibra di vita e crea bellezza.

E per chi avrà visto lo spettacolo del giorno 29, "Il viaggio del Matto", ci sarà una sorpresa a ricordarci che questo è soprattutto il tempo del Sogno!

Regista Macrina Binotti

Durata 2 ore. Contributo 10 euro.

31/12

ore 10.00: Meditazione e Biodanza con Nadi

Biodanza significa danza della vita è un sistema che unisce il movimento, la musica e la possibilità d'incontro in quando si svolge in gruppo.. Non si tratta di imparare a danzare ma di riconnetterci alla vita e a tutti i potenziali che ognuno di noi possiede.

Durata 1 ora. Contributo 5 euro.

ore 16.00: laboratorio "Autori del Noi" con Macrina Binotti e Antonio Turano DonGocò *

Autori del Noi è un laboratorio esperenziale artistico per incontrare e valorizzare le energie che ci abitano e con cui muoviamo la nostra vita.

Realizzarsi è un processo creativo che ha a che fare con l'integrazione dei nostri aspetti femminili e maschili. Yin e Yang.

Perché essere Autori del Noi?

Utilizzare i nostri talenti a pieno ci permette di far succedere le cose.

Questo ci dà modo di creare il nostro sogno, diventarlo, viverlo.

Durata 3 ore. Contributo 20 euro.

ore 20.30: Festa di passaggio all'anno nuovo "a sorpresa"

1/1

ore 16.00: laboratorio rito di inizio anno "Dipingi il tuo intento" attraverso la creazione di un mandala con Erica Preosto*

Partendo dal nostro centro troviamo il centro di quello che facciamo e la vita si manifesta a partire da quel centro. Creiamo in questa prospettiva il nostro personale mandala.

A seguire Aperitivo e "Intenti mostraSi"

Durata 5 ore. Contributo 25 euro (comprende aperitivo).

2/1

ore 10.00: meditazione armonizzazione chakras con Nadi

I chakras sono centri di attrazione ed emanazione energetica, posti in corrispondenza di aree corporee specifiche lungo la colonna vertebrale e sulla testa. Il benessere psico-fisico è garantito dal libero fluire delle energie lungo i chakras. Questa pratica permetterà attraverso suoni (bija mantras) di contattare e armonizzare i questi centri energetici per ritrovare benessere, energia, armonia, calma interiore.

Durata 1 ora contributo 5 euro

ore 16.00: laboratorio costruiamo "molecole di luce" con Marifra

Con le mani si può creare a partire da materiali molto semplici. Stuzzichini, elastici, fili di lana e vedere prendere forma a una "Molecola di Luce".

Durata 1 ora e 30. Contributo 5 euro.

ore 20.30: Conferenza “Cambiare Mente per cambiare VeraMente” con Melissa Osio *
*Melissa Osio, laureata alla Bocconi e con un passato da manager e indossatrice, un giorno decide di licenziarsi e viaggiare per il mondo. La scelta migliore della mia vita dice Melissa. Inizia come backpacker spostandosi con i comuni mezzi di trasporto, per poi passare alla bicicletta e poi trascorrendo anni in solitaria tra la selva del Brasile ed i deserti Patagonici. Un linea di tempo che compie quasi 13 anni e che oggi continua su SirioB52, il suo camper, la sua amata e fedele "navicella spaziale".
Una vita straordinaria e una persona straordinaria.
Melissa ci racconterà un pò di sè, regalandoci qualcosa del suo vissuto, insegnandoci che ci sono tanti modi per viaggiare, ma soprattutto trasmettendoci il suo Amore per il Mondo e per la Vita.
Durata 2 ore. Contributo 10 euro.*

3/1

ore 10.00: meditazione del cuore con Nadi
*Tecnica che deriva da un'antica danza di tradizione Sufi. Attraverso gesti armoniosi abbinati al respiro consapevole, aiuta a rilasciare tensioni e stress, permettendo all'energia del cuore di fluire nuovamente rinnovata e libera. Si viene a creare una danza fluida che viene eseguita tutti insieme armonicamente
Durata 1 ora. Contributo 5 euro*

ore 16.00: laboratorio Arte collettiva con Marifra e Nadi
*Spazio alla creatività che è in ognuno di noi.. pittura intuitiva in un'opera collettiva.
Durata 1 ora e 30 min. Contributo 10*

ore 20.30: Concerto Cristallo e Canti con Nadi e Marifra
*Attraverso le Campane ed Arpa di Cristallo, che sono strumenti di medicina vibrazionale, andremo a armonizzare i chakras, rilassare il corpo e la mente per un benessere olistico. La voce si esprimerà con canti dell'anima che nascono al momento con il fluire dell'energia presente. Ci ritroveremo così a contattare la nostra oasi interiore con un ritrovato senso di pace e armonia.
Durata 1 ora. Contributo 15 euro.*

4/1

ore 10.00: Meditazione danzata tra Oriente e Occidente con Regina e Antonietta
*La danza in cerchio fonda le sue origini nella tradizione dei popoli e ci parla con il linguaggio degli antichi simboli, degli archetipi che si trovano nel profondo della nostra psiche e che sono comuni a tutti gli esseri umani, come il sole, la luna, la croce, la spirale, il labirinto. La danza è veicolo di comunicazione con l'altro, sia esso il divino, come nelle danze sacre, o l'essere umano come nelle danze di corteggiamento o di festa. Attraverso un viaggio tra le danze antiche, della tradizione e moderne si scoprirà come il cerchio che danza doni energia, gioia e benessere.
Durata 1 ora. Contributo 5 euro.*

ore 16.00: laboratorio creazioni in carta con Giulia *
*CreAzioni a tema e personalizzati con carta e nastri.
Durata 1 ora e 30 min. Contributo 5 euro.*

ore 20.30: Esperienza di Ecstatic dance con Nadi *
E' una forma libera di danza in cui si è incoraggiati a muoversi ed esprimersi liberamente. Promuove l'integrazione del benessere emotivo, mentale, fisico e spirituale di una persona attraverso l'uso del movimento e della danza.

Durata 1 ora e 30min. Contributo 10 euro.

5/1

ore 10.00: meditazione yoga della risata con Nadi

Lo Yoga della Risata invita a praticare la risata come esercizio fisico, giocando col suono della voce, con la respirazione (ecco perché si chiama “yoga”), al fine di liberare la propria risata. Oltre al sistema cardio-circolatorio, la risata stimola il sistema immunitario fortificandolo, riduce i sintomi di allergie, asma e depressione. Riducendo il livello di cortisolo, ridere riduce lo stress e mette di buon umore, fa scomparire la rabbia e riduce l'ansia

Durata 1 ora. Contributo 5 euro

ore 16.00: laboratorio Mappa della visione con Annalisa (metto su carta tra figure lettere e disegni il futuro che voglio realizzare) *

Workshop che guida alla costruzione di una mappa chiara ed esplicita dei propri desideri ed obiettivi. Utile e potente mezzo per indirizzare nel mondo i nostri passi e le nostre energie.

Durata 2 ore. Contributo 15 euro.

ore 20.30: Danze in cerchio “La dodicesima notte” con Regina e Antonietta

Danze folk e danze rituali in un intreccio armonioso e divertente aperto a tutti per danzare in cerchio e prepararsi alla befana.

Durata 1 ora e 30. Contributo 10 euro.

6/1

ore 10.00: meditazione sonora con campane di cristallo con Nadi

Attraverso le Campane di Cristallo, che sono strumenti di medicina vibrazionale, andremo a armonizzare i chakras, rilassare il corpo e la mente per un benessere olistico

Durata 1 ora. Contributo 10 euro.

Per i più piccoli (dai 3 anni):

ore 16.00 laboratorio e spettacolo “il draghetto birichino” con Stefania e Fiorenzo

Un pomeriggio divertente, creativo e coinvolgente con, nella prima parte, uno spettacolo di burattini interattivo e nella seconda un laboratorio di suoni e colori cui partecipare tutti insieme.

Durata 1 ora. Contributo 5 euro.

ore 20.30: Conferenza “Canti e Incanti” sul sincronario delle 13 lune e il recupero della mente naturale con Marifra *

Racconti e incanti che narrano di semi stellari piantati nei cuori degli uomini, di Corti Cristallo alla tavola di Artù, di Merlino e della profezia dell’onda incantata di 13 anni del Mago bianco nella quale siamo in viaggio. Ricordi?

Durata 1 ora e 30 min. Contributo 10 euro.

7/1

ore 10.00: meditazione Arboterapia con Nadi

Entreremo in contatti con il mondo degli Alberi e scopriremo quali sono le migliori modalità per interagire con queste creature.. come entrare in un bosco? Come creare un contatto con i maestri alberi? Queste alcune delle domande a cui andremo a rispondere.

Durata 1 ora. Contributo 5 euro

ore 16.00: laboratorio “storie in movimento” con Laura *

Un appuntamento con la magia dei racconti e il rilassamento del corpo attraverso piccoli gesti e visualizzazioni.

Un’occasione per tornare bambini e riassaporare il potere delle storie: la loro capacità di riconnettere parti di noi sommerse e riprendere in mano i fili della nostra di Storia.

Suggerimento: abiti morbidi e caldi, calzettoni, materassino e una copertina con cui coprirsi.

Durata 1 ora. Contributo 10 euro.

ore 19.00: Cena con Dante!

Cena con noi! Un calice di buon vino e uno spaghetti prelibato ci accompagnano ad un ospite molto speciale...

ore 20.30: Spettacolo teatrale “Come in alto, così in basso. In viaggio con Dante”

Un viaggio attraverso le vicende umane e animiche che hanno accompagnato la vita di un uomo straordinario la cui fama ha oltrepassato trasversalmente secoli e confini. Conosciamo tutto del Dante Poeta, sviscerato fin nei dettagli, ma pochissimo sappiamo del Dante Uomo, delle sue vicende quotidiane, degli affetti, di una biografia avara di dettagli. Attraverso il racconto partecipato, intenso e leggero al tempo stesso, del suo amico e sodale Lapo Gianni, affioreranno storie e particolari di vita vissuta e si apriranno nuove piste di conoscenza.

Scritto e interpretato da Stefano Filippi.

Durata 1 ora e 15 min. Contributo cena e spettacolo 22 euro.

Grazie sarà sorprendente questo **tempo creato insieme!**

Lo staff “ISOLA CHE C’E”

in collaborazione con SOLLEVA cooperativa sociale

e con il patrocinio del comune di CASSANO D’ADDA.