



tempo fatto a (U)mano

# gumala gumala

20-21 GIUGNO 2026

CAMPEGGIO TREINKE | SAURIS ZAHRE



Un weekend a Sauris per creare con le mani,  
respirare il bosco, raccogliere erbe, ritrovarsi  
insieme intorno a un fuoco.

La montagna detta il ritmo e il tempo ritrova  
la sua naturalezza – scorre "gumala gumala",  
nella lingua di Sauris pian pianino, al ritmo giusto.  
Il benessere torna a essere semplice,  
profondamente umano.





# SABATO 20 GIUGNO

## apertura evento

10:00

### **Sauris come destinazione di ben-essere**

Il festival si apre con una riflessione collettiva  
su Sauris come luogo che porta già in sé tutto  
il necessario per il benessere. Un invito a guardare

**Il territorio con occhi nuovi.**

*Talk con Sandra Varaschin  
e Andrea Picozzi di RegenMed Group*

10:30

### **Respiro collettivo**

Venti minuti di respiro condiviso per atterrare  
nel presente. Un momento semplice e potente  
per sintonizzarsi con il gruppo  
e con il luogo.

*Esperienza con Stefania Gentili*

# SABATO 20 GIUGNO

alle 11:00

## Fili che calmano

Le mani si muovono lente, il filo scorre, il pensiero si quieta. Un laboratorio di tessitura tradizionale saurana per riscoprire il potere meditativo del fare con le mani.

*Esperienza con Cristian Petris  
Max 6 posti*

## Vivi Sauris in bici

Un giro in bici tra i borghi e i prati di Sauris. Un modo attivo e gioioso per abitare il paesaggio a ritmo lento.

*Esperienza con Mattia Da Rin  
+ €15,00 a persona  
Max 7 posti*

## Ritrova la tua essenza

Un'esperienza guidata di ascolto interiore per ritrovare contatto con ciò che si è, al di là dei ruoli e delle aspettative.

*Esperienza con Stefania Gentili  
Max 10 posti*

## Principi di Forest Bathing

Un'immersione guidata nel bosco attraverso i principi del Shinrin-yoku. Non una camminata, ma un'esperienza sensoriale con gli alberi.

*Esperienza con Anna Pugliese  
Max 15 posti*

## Il bosco è la palestra

Il corpo si allena usando la natura come unica attrezzatura. Tronchi, pendii e aria pulita: tutto il necessario per un allenamento funzionale in quota.

*Esperienza con Kevin Rugo  
Max 10 posti*

## Il segreto dei prati

Ursula Puntel svela il mondo nascosto dei prati di Sauris: erbe officinali, piante selvatiche e la conoscenza popolare che le custodisce.

*Esperienza con Ursula Puntel  
Max 15 posti*

## Yoga in natura

Una pratica di yoga accessibile a tutti, immersi nel paesaggio alpino di Sauris. Corpo, respiro e movimento si incontrano nell'aria di montagna.

*Esperienza con Paola Cosolo Marangon  
Max 15 posti*

12:30

## Universo Occhi

La salute visiva come parte del benessere integrale. In un'era di schermi e luce artificiale, i nostri occhi accumulano stress cronico senza che ce ne accorgiamo. Roberta Rio offre strumenti concreti per vedere meglio, senza sforzo. Perché la vista è vita.

*Incontro con Roberta Rio di RegenMed Group*

# SABATO 20 GIUGNO

alle 14:30

## Vivi Sauris in bici

Un giro in bici tra i borghi e i prati di Sauris. Un modo attivo e gioioso per abitare il paesaggio a ritmo lento.

*Esperienza con Mattia Da Rin*

+ €15,00 a persona

Max 7 posti

## Ritrova la tua essenza

Un'esperienza guidata di ascolto interiore per ritrovare contatto con ciò che si è, al di là dei ruoli e delle aspettative.

*Esperienza con Stefania Gentili*

Max 10 posti

## Ritrovare il benessere tra luci, suoni e frequenze naturali

Un'esperienza sensoriale guidata tra luci, suoni, vibrazioni e movimenti che ci riconducono al nostro equilibrio naturale.

*Esperienza con Andrea Picozzi di RegenMed Group*

Max 10 posti

## Prevenzione in ambito naturale

Come prendersi cura di sé in modo naturale, prima che la malattia si manifesti.

**Strumenti pratici di prevenzione integrata.**

*Esperienza con Pietro Del*

*Giudice di RegenMed Group*

Max 12 posti

## Pilates nel bosco

Una sessione di Pilates all'aria aperta per ritrovare il centro, il respiro e la postura.

*Esperienza con Anna Pugliese*

Max 15 posti

## Birdwatching con Astore

Un'esperienza di osservazione degli uccelli nelle valli di Sauris.

**La natura che chiede silenzio — e lo ripaga con qualcosa di inaspettato.**

*Esperienza con A.S.T.O.R.E*

Max 20 posti

16:00

## Un erborista in ogni casa

Ursula Puntel racconta come le erbe officinali possano tornare a far parte della vita quotidiana di ognuno, come facevano per i nostri nonni.

*Incontro con Ursula Puntel*



# SABATO 20 GIUGNO

alle 17:00

## **Crea la tua tisana**

Scegli le erbe, assaggia, mescola e crea la tua tisana personalizzata. Un laboratorio sensoriale con le erbe officinali dell'azienda agricola Pa' Mairlan.

*Esperienza con Nicole e Matteo Pa' Mairlan  
Max 20 posti*

## **Ritmo del fieno**

La fienagione come pratica meditativa. Renza e Augusto mostrano un gesto antico che a Sauris è ancora vivo: raccogliere il fieno con ritmo, silenzio e maestria.

*Esperienza con Renza Candotti e Augusto Petris  
Max 15 posti*

## **Il bosco è la palestra**

Il corpo si allena usando la natura come unica attrezzatura. Tronchi, pendii e aria pulita: tutto il necessario per un allenamento funzionale in quota.

*Esperienza con Kevin Rugo  
Max 10 posti*

## **Radici e parole**

Un laboratorio di scrittura riflessiva che usa la natura come specchio. Partendo da un elemento scelto nel bosco, si scrive, ci si ascolta, ci si incontra.

*Esperienza con Alice Diana e Giulia Tosolini  
Max 15 posti*

## **Alzati, cammina e corri in natura!**

I consigli di un esperto di biomeccanica del movimento per camminare, correre e muoversi meglio nel territorio.

*Esperienza con Marzio Angeli di RegenMed Group  
Max 15 posti*

## **Visione naturale – L'occhio deve imparare a vedere**

Un'esperienza pratica per rieducare la vista alla visione naturale. Con Roberta Rio: una sequenza semplice e rilassante di esercizi oculari per sciogliere tensioni, migliorare la messa a fuoco e imparare a vedere in modo più morbido e dinamico.

*Esperienza con Roberta Rio di RegenMed Group  
Max 15 posti*

18:30

## **Riconnettersi con la Natura per ritrovare i nostri talenti**

Come il contatto con la natura ci aiuta a ritrovare le nostre risorse più profonde.

Elena Magello porta la prospettiva dell'ecopsicologia al festival.

*Incontro con Elena Magello di Basilico Selvatico*





# SABATO 20 GIUGNO

## cerimonia del fuoco

19:00  
Accensione fuoco

22:00

Il fuoco come elemento di trasformazione e comunità. Yarina e Stefania conducono una cerimonia serale che accompagna i partecipanti in un momento di raccoglimento collettivo: un rito semplice e potente che usa il fuoco come simbolo e presenza. Un modo per concludere la prima giornata del festival in modo autentico e ricordabile.  
*Esperienza con Yaryna Heryliv e Stefania Gentili*

Evento in Campeggio Treinke  
la sera l'ingresso all'evento è gratuito



# DOMENICA 21 GIUGNO

## Risveglio al solstizio

6:30-8:30

### Yoga al solstizio

Salutare l'alba del solstizio con una pratica di yoga nella Plotze, il prato più alto di Sauris di Sopra.

*Esperienza con Yaryna Heryliv  
e Giacomo*

### a seguire colazione

Dopo la pratica, colazione condivisa con prodotti locali nel paesaggio alpino. Un'esperienza da vivere almeno una volta nella vita.

Evento a Sauris di Sopra, Plotze  
max 30 posti, prenotazione obbligatoria con biglietto separato.



**DOMENICA 21 GIUGNO**  
apertura evento

**10:00**

**Essere lucidi nella vita e nei sogni**

Cosa significa essere davvero lucidi — nella veglia e nel sonno? Luca Ostacoli apre la domenica con una riflessione su consapevolezza, sogno e presenza.

*Incontro con Luca Ostacoli di RegenMed Group*

**10:30**

**Meditazione**

Venti minuti di meditazione guidata per iniziare la giornata del solstizio con intenzione e calma.

*Esperienza con Giulia Tosolini*

# DOMENICA 21 GIUGNO

alle 11:00

## Vivi Sauris in bici

Un giro in bici tra i borghi e i prati di Sauris. Un modo attivo e gioioso per abitare il paesaggio a ritmo lento.

*Esperienza con Mattia Da Rin*

+ €15,00 a persona

Max 7 posti

## Erbe, prati e sapori

Lo chef Ennio Furlan porta il sapere dei prati in cucina. Una passeggiata tra le erbe selvatiche di Sauris che si trasforma in un racconto gastronomico del territorio.

*Esperienza con*

*Chef Ennio Furlan*

Max 15 posti

## Principi di Forest Bathing

Un'immersione guidata nel bosco attraverso i principi del Shinrin-yoku. Non una camminata, ma un'esperienza sensoriale con gli alberi.

*Esperienza con Anna Pugliese*

Max 15 posti

## Arte e musica nel bosco

Arte visiva e musica si incontrano nel bosco in un'esperienza immersiva e creativa.

*Esperienza con Gennj*

*Catelli e Stefano Rosin*

Max 15 posti

## Lab — Cali di tensione

La musica come strumento di rilascio. Samuele Buchsbaum guida un laboratorio in cui suono e voce diventano strumenti per scaricare tensioni e ritrovare leggerezza.

*Esperienza con*

*Samuele Buchsbaum*

Max 15 posti

## Coroncine di Fiori — 8 Archetipi della donna

Intrecciare fiori di campo in una corona è un rito antico. Con Yaryna, questo gesto si trasforma in un viaggio tra gli otto archetipi del femminile.

*Esperienza con*

*Yaryna Heryliv*

Max 10 posti

## Fili che calmano

Le mani si muovono lente, il filo scorre, il pensiero si quieta. Un laboratorio di tessitura tradizionale saurana per riscoprire il fare con le mani.

*Esperienza con Cristian Petris*

Max 6 posti

## I profumi del bosco in cammino con noi

Una camminata olfattiva nel bosco di Sauris per riscoprire il potere evocativo dei profumi naturali.

*Esperienza con*

*Nicoletta Rebaudengo*

*di RegenMed Group*

Max 15 posti

12:30

## Come la musica agisce sul corpo e sulla mente

Come la musica agisce sul corpo e sulla mente in modo terapeutico. Chiara Corbo presenta la musicoterapia come strumento di cura e benessere accessibile a tutti.

*Incontro con Chiara Corbo*



# DOMENICA 21 GIUGNO

alle 14:30

## Ritmo del fieno

La fienagione come pratica meditativa. Renza e Augusto mostrano un gesto antico che a Sauris è ancora vivo: raccogliere il fieno con ritmo, silenzio e maestria.

*Esperienza con Renza Candotti e Augusto Petris*  
Max 15 posti

## Crea la tua tisana

Scegli le erbe, assaggia, e crea la tua tisana personalizzata. Un laboratorio sensoriale con le erbe officinali dell'azienda agricola Pa' Mairlan.

*Esperienza con Nicole e Matteo Pa' Mairlan*  
Max 20 posti

## Pilates nel bosco

Una sessione di Pilates all'aria aperta per ritrovare il centro, il respiro e la postura.

*Esperienza con Anna Pugliese*  
Max 15 posti

## Arte e musica nel bosco

Arte visiva e musica si incontrano nel bosco in un'esperienza immersiva e creativa.

*Esperienza con Gennj Catelli e Stefano Rosin*  
Max 15 posti

## Lab — Voci della montagna

La voce come strumento di benessere e presenza. Un laboratorio di musicoterapia vocale con Chiara Corbo, tra canti, vibrazioni e ascolto.

*Esperienza con Chiara Corbo*  
Max 15 posti

## Radici e parole

Un laboratorio di scrittura riflessiva che usa la natura come specchio. Partendo da un elemento scelto nel bosco, si scrive, ci si ascolta, ci si incontra.

*Esperienza con Alice Diana e Giulia Tosolini*  
Max 15 posti

## Alzati, cammina e corri in natura!

I consigli di un esperto di biomeccanica del movimento per camminare, correre e muoversi meglio nel territorio.

*Esperienza con Marzio Angeli di RegenMed Group*  
Max 15 posti

## Prevenzione in ambito naturale

Come prendersi cura di sé in modo naturale, prima che la malattia si manifesti. Strumenti pratici di prevenzione integrata.

*Esperienza con Pietro Del Giudice*  
Max 12 posti

## Yoga in natura

Una pratica di yoga, immersi nel paesaggio alpino. Corpo e respiro si incontrano nell'aria di montagna.

*Esperienza con Paola Cosolo Marangon*  
Max 15 posti





# DOMENICA 21 GIUGNO

## chiusura evento

16:00

### **I profumi del bosco: memorie antiche che ci riportano all'essenza**

I profumi del bosco come medicina antica. Nicoletta Rebaudengo racconta la fitoterapia aromatica come pratica di benessere radicata nella tradizione alpina.

*Incontro con Nicoletta Rebaudengo  
di RegenMed Group*

17:00

### **Il Viaggio di ritorno Conclusione del festival**

Come si torna, dopo Gumala Gumala?  
Alice e Giulia guidano la chiusura  
del festival con una lettera scritta al proprio  
sé futuro — da spedire da Sauris, e ritrovare  
nella propria cassetta postale tra un anno.

*Incontro con Alice Diana e Giulia Tosolini*

# ATTIVITÀ CONTINUATIVE

Sabato 20 e Domenica 21 | 11:00–18:00

## Lab creativo — carta, rilegatura, stampa naturale

Un laboratorio aperto tutto il giorno per creare con carta, rilegatura e stampa naturale. Per chi vuole fermarsi a fare con le mani.

*Esperienza con  
Caterina Schneider*

## Automassaggio

Yaryna insegna tecniche di automassaggio accessibili a tutti: prendersi cura del proprio corpo con le proprie mani, ovunque e in qualsiasi momento.

*Esperienza con Yaryna Heryliv*

## Tessitura Sauris — Beibarhaus

Il telaio del Beibarhaus come finestra aperta sulla tradizione tessile di Sauris. Cristian Petris mostra e insegna la tessitura tradizionale durante tutta la giornata.

*Esperienza con Cristian Petris*

## La voce degli elementi e l'espressione dei 5 sensi

Una pratica esplorativa che usa la voce e i cinque sensi come strumenti di ascolto e espressione.

*Esperienza con Pietro Del  
Giudice di RegenMed Group*

## I rimedi naturali

Una piccola farmacia vegetale aperta tutto il giorno. Nicole e Matteo presentano i rimedi naturali di Pa' Mairlan e rispondono a chi vuole avvicinarsi alla fitoterapia pratica.

*Esperienza con Nicole  
e Matteo Pa' Mairlan*

## Alzati, cammina e corri in natura!

I consigli di un esperto di biomeccanica del movimento per camminare, correre e muoversi meglio nel territorio.

Mini-sessioni pratiche.

*Esperienza con Marzio Angeli  
di RegenMed Group*

## Spazio e relazione con la natura: esperienza di danzaterapia

Il corpo si esprime attraverso il movimento.

Federica Russolo — danzatrice professionista e insegnante di Tecnica Nikolais — propone sessioni aperte a tutti: un invito a muoversi liberamente, senza giudizio e senza tecnica.

*Esperienza con Federica  
Russolo di RegenMed Group*

## Sound geometry

Gonzato presenta un'esperienza sonora immersiva, dove geometria, vibrazione e ascolto si incontrano in una ricerca in continua evoluzione.

*Esperienza con Jacopo  
Gonzato di RegenMed Group*



# PROFESSIONISTI COINVOLTI

## **Marzio Angeli**

*Consulente di biomeccanica e riprogrammazione posturale*

## **Samuele Buchsbaum**

*Giovane musicista cresciuto a Sauris*

## **Renza Candotti e Augusto Petris**

*Saurani, custodi della tradizione della fienagione*

## **Renzo Carniello**

*Architetto, guida ambientale escursionistica, appassionato di ornitologia*

## **Gennj Catelli**

*Guida ambientale escursionistica*

## **Chiara Corbo**

*Musicoterapeuta*

## **Paola Cosolo Marangon**

*Insegnante di Hatha Yoga, formatrice e scrittrice*

## **Mattia Da Rin Zoldan**

*Guida mountain bike, istruttore Il livello Scuola Italiana Mountain Bike*

## **Pietro Del Giudice**

*Medico chirurgo, specialista in igiene e medicina preventiva*

## **Alice Diana**

*Psicologa clinica*

## **Ennio Furlan**

*Chef, conoscitore della tradizione culinaria montana*

## **Stefania Gentili**

*Guida ambientale escursionistica, dottoressa in Scienze Naturali, operatrice certificata di Forest Bathing, fotografia meditativa e guida di trasformazione con la natura*

## **Jacopo Gonzato**

*Ricercatore della geometria del suono e delle frequenze umane*

## **Yaryna Heryliv**

*Esperta di benessere, creatrice del metodo 1001 massaggio*

## **Elena Magello**

*Ecopsicologa, fondatrice di Basilico Selvatico*

## **Luca Ostacoli**

*Professore Ordinario di Psicologia Clinica, Università di Torino*

## **Cristian Petris**

*Tessitore e custode dell'arte tessile tradizionale di Sauris*

## **Andrea Picozzi**

*Medico chirurgo, osteopata, specialista in medicina fisica e riabilitazione, esperto in Medical Wellness e Longevity*

## **Anna Pugliese**

*Guida certificata di Forest Bathing*

## **Nicoletta Rebaudengo**

*Medico chirurgo, neurologa, fitoterapeuta ed esperta di foraging*

## **Roberta Rio**

*Visione naturale e Chrono Crystal Vision®*

## **Stefano Rosin**

*Musicista, clarinettista*

## **Kevin Rugo**

*Personal trainer*

## **Federica Russolo**

*Danzatrice professionista e danzaterapista*

## **Caterina Schneider**

*Grafica e appassionata di laboratori creativi*

## **Giulia Tosolini**

*Poesiaterapista, facilitatrice in linguaggi per il benessere*

## **Sandra Varaschin**

*Architetto, direttrice Albergo Diffuso Sauris, project manager Rete d'Imprese Sauris Zahre*

## **Nicole e Matteo — Pa' Mairlan**

*Coltivatori di erbe officinali e aromatiche a Sauris, produttori di tisane, cosmetici naturali e rimedi della tradizione alpina*



# BIGLIETTI

**20 GIUGNO**

€40

**21 GIUGNO**

€30

**21 GIUGNO**

**Yoga all'alba 6:30-8:30**

(non incluso nel biglietto,  
prenotazione a parte sul sito di Sauris)

€20

**Vivi Sauris in bici**

(non incluso nel biglietto,  
pagamento in loco)

€15



tempo fatto a (U)mano

# gumala gumala

**Prenota subito!**

20-21 GIUGNO 2026

CAMPEGGIO TREINKE | SAURIS ZAHRE