



PROGRAMMA

Venerdì 19 settembre

NETUNES

Ore 19.30 Tōru

Ore 21.00 Archivio Futuro

Ore 22.30 Tetch – live after show

(Località Fichino, Via Fichino 69, Casciana Terme)

NETUNES
19–20–21 settembre 2025
Via Fichino 69 &
Giardino comunale, Casciana T. (PI)

The poster features a circular diagram on the left and a map of the venue on the right. The circular diagram is divided into segments for each day of the festival, with the following details:

Day	Time	Artist/Event
Venerdì 19.09	19.30	Tōru
Venerdì 19.09	21.00	Archivio Futuro
Venerdì 19.09	22.30	Tetch (live after show)
Sabato 20.09	19.00	Matteo Salzano
Sabato 20.09	21.00	Mundial
Sabato 20.09	22.30	Natived (dj set after show)
Domenica 21.09	19.00	Tamburia

The map on the right shows the venue layout with labels for 'via Fichino 69', 'Casciana T. (PI)', and 'Giardino comunale'. The festival title 'Netunes 2025' is also visible on the map.

Venerdì 19.09
Via Fichino 69, Casciana T.
Tōru 19:30
Archivio Futuro 21:00
Tetch (live after show) 22:30

Sabato 20.09
Via Fichino 69, Casciana T.
Matteo Salzano 19:00
Mundial 21:00
Natived (dj set after show) 22:30

Domenica 21.09
Giardino comunale, Casciana T.
Tamburia 19:00

Ingresso gratuito a tutti gli eventi



Sabato 20 settembre (CASCIANA TERME)

Dalle ore 9.00 alle ore 11.30

FEEL GREEN: Plogging – Giro di Fichino

(Associazione Progetto TERRAE)

Breve introduzione sui danni causati da plastica e micro-rifiuti, a seguire passeggiata ecologica con attività di plogging lungo un percorso naturale compreso di ristoro

dalle ore 10.00 alle ore 11.00 | dalle 12.00 alle 15.00 | dalle 16.00 alle 17.00

“Mini-mini” corso di assaggio di olio extra vergine d’oliva

(Azienda agricola Verdoliva)

Con poche ma basilari informazioni, potrete diventare dei consumatori di Olio EVO più consapevoli. Verrà fatto un assaggio alla “cieca” di 2 oli extravergini – verrà insegnato cosa deve essere trovato in un olio di qualità e cosa no – Dal naso alla bocca in pochi passaggi riuscirete a capire e distinguere gli oli di qualità da quelli meno buoni se non pessimi che troviamo in commercio

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4
(Attività a pagamento 5€)

dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Spiedini di frutta e centrifugati

Gran Caffè delle Terme Piazza Garibaldi

e

Chalet delle Terme Viale Regina Margherita 4
(a pagamento)



dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Pranoterapia e Metodo Tre

(Elakshi Lab)

“Pranoterapia: Trattamento energetico volto a migliorare il benessere psico-fisico della persona , riequilibrando l’energia vitale e rimuovendo eventuali blocchi emozionali. Utilizzato per alleviare stress, dolori e migliorare la qualità della vita.

“Metodo Tre:” Semplici esercizi che aiutano il corpo a rilasciare profonde tensioni muscolari inducendo una dolce risposta di tremore. E’ un processo neurofisiologico che permette di entrare in connessione con se stessi per rilasciare stress e tensioni accumulate. Ripristina l’armonia neuro-muscolare, migliorando il benessere complessivo”

Attività ripetibile ogni 2 ore

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle ore 10.00 alle ore 18.00

OliGin, degustazione e vendita di olio e gin

(OLIGIN Prestige GIN foglie di OLIVO)

Valorizzazione delle foglie di olivo, riutilizzo creativo degli scarti delle piante, degustazione percorso olfattivo

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle ore 10.00 alle ore 18.00

E-Biofood – degustazione e vendita prodotti bio

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4



Dalle ore 10.00 alle ore 12.00 | dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Ginnastica dolce

(Arianna Dance School)

La Ginnastica dolce è un'attività fisica accessibile a qualsiasi età e condizione fisica, caratterizzata da movimenti lenti e a bassa intensità concepiti proprio per migliorare l'elasticità dei tessuti e rafforzare il tono muscolare; questa disciplina motoria prevede sollecitazioni muscolari progressive e naturali, che permettono di lavorare sulla distensione e l'allungamento del corpo.

La lezione consiste nell'esecuzione di una serie di esercizi a corpo libero di allungamento, stretching, distensione e addominali che aiutano nella tonificazione della muscolatura e nella flessibilità generale del corpo.

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4
numero minimo partecipanti 5 e massimo 20 per sessione
*Prenotazione obbligatoria (Ufficio turistico – 0587646258)

dalle ore 10.00 alle ore 12.00 | dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Pilates

(Arianna Dance School)

Letteralmente "lavoro su tappetino" prevede che tutti gli esercizi vengano eseguiti a corpo libero senza l'ausilio di altri attrezzi, o al massimo con palla ed elastici. I benefici ci sono moltissimi: si possono allungare i muscoli, modellandoli, elasticizzare le articolazioni riducendo dolori a schiena e cervicale. Si corregge la postura e riacquisisce energia e vitalità allontanate dallo stress.

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4
numero minimo partecipanti 5 e massimo 20 per sessione
*Prenotazione obbligatoria (Ufficio turistico – 0587646258)



dalle ore 10.00 alle ore 15.00 | dalle 17.00 alle ore 20.00

Massaggio muscolare distensivo, massaggio relax antistress, posturale, pancia piatta, linfodrenante, ayurvedico, in gravidanza, cobido al viso, coppettazione, coppettazione anticellulite, riflessologia plantare

(Daniela massaggi olistici e riflessologia plantare)

Massaggi Personalizzati in base alle necessità, problematiche, dolori o postura della persona.

Durata del trattamento 50 minuti per singola persona.

(Omaggio 10 minuti di lettura psicosomatica del piede)

(Trattamenti a pagamento ad un prezzo di partenza in base al trattamento di €35)

**Prenotazione obbligatoria al numero: 3207138146*

Piazza Martiri della Libertà, 1

Dalle ore 10.00 alle ore 15.00 | dalle 17.00 alle ore 20.00

Naturopatia essenziale – consulenza gratuita. Shop prodotti cosmetici naturali, tisane biologiche...

(Erboristeria di Casciana)

Un seme di benessere" In occasione del World Wellness Weekend ti offro un piccolo spazio di ascolto e ispirazione per te. 15 minuti di consulenza naturopatica gratuita su prenotazione, per aiutarti a ritrovare il tuo equilibrio con semplicità. Potrai ricevere: un piccolo consiglio personalizzato su alimentazione, tisane o routine naturali; un omaggio simbolico scelto per te (es. campioncino, tisana, frasetta ispirazionale); un buono sconto riservato per una consulenza completa o un trattamentori equilibra

**prenotazione obbligatoria:*

+39 3281832651 o +39 0587646258 Solo su appuntamento – posti limitati

Piazza Garibaldi, 45



Ore 11,00 | Ore 15.00

Cerimonia del Tè Cinese

(Chen Sheng Lin e Xu Rongjing – Istituto Confucio di Pisa)

La cerimonia del tè fa riferimento all'arte di preparazione del tè nella cultura e tradizione cinese secondo una precisa scelta dei materiali, delle fasi di preparazione, nel rispetto del principio fondamentale dell'armonia. Spiegare i diversi tipi di tè e come servirli correttamente. Assaggiare diversi tipi di tè durante la cerimonia. Al termine della cerimonia del tè facciamo uno spettacolo che mette in risalto il patrimonio culturale immateriale del Sichuan, Cina: la teiera a beccuccio lungo, mettendo in mostra l'abilità con cui l'acqua che scorre, la teiera di rame e il corpo si intrecciano sapientemente.

Max 15 persone - *prenotazione 3355410162.

Ritrovo del Forestiero, Via Cavour, 11

ore 12:00 | ore 16.00

Calligrafia Cinese

Yi Xiangyi (Istituto Confucio di Pisa)

Dimostrare e insegnare la calligrafia cinese, come avere una solida padronanza degli stili di scrittura e dell'ordine dei tratti, oltre a una conoscenza approfondita dei principi estetici e della storia di quest'arte.

Presenta i diversi stili del sigillo (zhuanshu) o lo stile regolare (kaishu), studiando l'uso corretto dei materiali come pennello e inchiostro e acquisendo un'ottima manualità, tenendo conto che la scrittura moderna segue le regole dell'alto verso il basso o del sinistra verso destra.

Min 10 Max 20 *prenotazione 3355410162.

Ritrovo del Forestiero, Via Cavour, 11



Dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Open Day prova trattamenti gratuiti – Centro Benessere termale

(Terme di Casciana)

Piazza Garibaldi, 9

Prenotazioni al numero 0587 644608

Dalle ore 14.00 alle ore 15.00

Slow Flow Yoga – Fra movimento e respiro

Una pratica dolce e accessibile a tutti, per ritrovare fluidità

(Valeria Pampaloni)

Una pratica dolce e accessibile a tutti, per ritrovare fluidità e benessere nel corpo. Attraverso movimenti lenti e consapevoli, ispirati all'Hatha e al Vinyasa, con approccio Anukalana, accompagneremo il respiro in un flusso armonico che scioglie le tensioni e dona energia. Un momento di rilassamento e rigenerazione, perfetto per ogni livello di esperienza, da vivere insieme come reset per corpo e mente nel cuore del pomeriggio. € 15,00

Lezione yoga + centrifugato di frutta e verdura e spiedino di frutta a fine lezione

presso lo Chalet delle Terme €20,00

*Prenotazione obbligatoria al numero 0587 646258

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4



Dalle ore 14.00 alle ore 15.00

La Psicologia del benessere: ascoltare l'invisibile

Conferenza con la Naturopata Roberta Loprieno

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Acqua, respiro, essenza – lasciati guidare da meditazione in acqua, suoni ancestrali e manualità rilassanti per riconnetterti al flusso delle emozioni

(Daniela massaggi olistici e riflessologia plantare ed Erboristeria di Casciana)

*Lasciati guidare da meditazione in acqua, suoni ancestrali e manualità rilassanti per
riconnetterti al flusso delle emozioni. Meditazione sensoriale in piscina con
Campana*

*Tibetana a scelta tra Massaggio viso Kobido o Riflessologia Plantare a bordo vasca
Acqua aromatizzata e carezze profumate per il corpo e lo spirito.*

Albergo Stella, Piazza Garibaldi, 16

(Costo a persona 60€) Posti limitati (15-20 persone max.)

**prenotazione obbligatoria:*

3281832651 o 3207138146 o 0587646258



Dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Yoga per bambini

(Polisportiva Casciana Terme)

Lo Yoga ha l'obiettivo di aiutarci a trovare un equilibrio corpo, mente e spirito attraverso la pratica delle posizioni, delle tecniche di respirazione e di meditazione

(Necessario tappetino)

Massimo 15 persone (Attività a pagamento, € 10)

**Prenotazione obbligatoria*

0587646258

Giardino del Comune, Viale Regina Margherita 6

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

Nuove frontiere della medicina termale: le proposte di Terme di Casciana per vivere in salute

Conferenza a cura di Terme di Casciana.

Relatori: Dott.ssa Manela Scaramuzzino –

direttrice sanitaria termale Terme di Casciana ed altri ospiti

Chalet delle Terme, Viale Regina Margherita 4



Dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Conferenza "Plastiche invisibili, impatti reali, ambiente e salute tra ricerca e consapevolezza"

a cura del Dott. Antonio Cambi, Luigi Cecchi e Associazione Progetto Terrae

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle 17.30 alle ore 18.30

Presentazione "Dialogo aperto sul valore dello Yoga come strumento di educazione

emozionale e di conoscenza di sé"

(Polisportiva Casciana Terme)

Giardino del Comune, Viale Regina Margherita 6

Dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Conferenza "Il Benessere? È semplice ..." Riflessioni semiserie sulle prospettive del settore Termale.

Sandro Baronti (Consulente in controllo strategico, gestionale e operativo per Terme e SPA)

Silvia Giannini (Architetto e SPA Designer Internazionale)

Fausto Bonsignori (Direttore Sanitario Termale e coordinatore scientifico Master Università di Pisa)

Modera:

Massimo Lenzi (Consulente Software Gestionali per Terme e SPA e docente Corsi Alta Formazione)

Chalet delle Terme, Viale Regina Margherita 4



Dalle ore 18.00 alle ore 20.00

Armonia e Benessere: Laboratorio Olfattivo

(Naturalia di VERA PERINI)

Sarà sottoposta ai partecipanti un'esperienza sensoriale relativa a fragranze d'ambiente di mia produzione, per costruire un percorso di benessere e Armonia incentrato sul concetto base: Emotion – Experience

Saletta di Lettura, Terme di Casciana, Piazza Garibaldi 9
gruppi di 6-8 persone,

*attività a pagamento €5 (Prenotazione obbligatoria 337694436)

Dalle ore 19.30 alle ore 23.00

Street food e Ristoranti

NETUNES

(live music)

Ore 19.30 Matteo Salzano

Ore 21.00 Mundial

Ore 22.30 Nateded – dj set after show

(Località Fichino, Via Fichino 69, Casciana Terme)



Sabato 20 settembre LARI E DINTORNI

dalle ore 7.30 alle 14.00

Laboratorio Panificazione

(Bernardeschi Il fornaio di Lari)

Dal 1927 per quattro generazioni questa famiglia ha sfornato pani di ogni tipo e prodotti di pasticceria, Stefano e Tommaso vi daranno il benvenuto nello storico panificio, scoprirete i segreti che vi sono dietro e assaporerete i deliziosi prodotti

Via Quattro Novembre, (Lari)

dalle ore 9.00 alle ore 13.00 | dalle 16.00 alle 20.00

Esperienza dedicata ai cosmetici alla ciliegia

(Farmacia Boschi Menichetti)

La ciliegia rossa, polposa, idratante ricca di vitamine e antiossidanti si coglie solo in questa farmacia

Via del Castello 4, (Lari)



dalle ore 9.00 alle ore 13.00

“Cicloescursione a bordo di e-bike”

(In Bici con Luigi)

Verranno affrontati anche sentieri off-road; la cicloescursione porterà i partecipanti alla scoperta del territorio da un punto di vista completamente diverso grazie percorsi off-road su sentieri collaudati e sicuri dall'impatto paesaggistico unico; prima della partenza ci sarà un briefing in cui verranno illustrati i benefici fisici e mentali derivanti dall'utilizzo della bicicletta, le basi per la conduzione sicura ed efficiente di un e-bike, le azioni ed i comportamenti da adottare sui sentieri e su strada al fine di rendere le uscite in bici sempre sicure e piacevoli. I partecipanti, durante l'uscita, oltre che godere delle bellezze naturali ed artistiche del nostro territorio (possibilità di fare foto, descrizione dei luoghi, tradizioni, aneddoti, leggende...), potranno mettere alla prova le proprie capacità fisiche e le doti tecniche di conduzione del mezzo nonché misurare le potenzialità dei nostri sensi come vista, udito e olfatto; durante il tour ci saranno varie soste dove avranno la possibilità di conoscere da vicino le piccole realtà gastronomiche del territorio attraverso degustazioni di formaggi, miele, prodotti di panetteria, ecc,

Partenza da Piazza Garibaldi, (Casciana Terme)

(attività a pagamento, prenotare al numero 351 4538707 disponibilità di e-bike è limitata; numero massimo di partecipanti ammessi 6 per cicloescursione, i minori sono ammessi solo se accompagnati da genitori;

dalle ore 10.00 alle ore 14.00 | dalle 17.00 alle 21.00

“Connessioni uomo e natura, i benefici delle relazioni con il mondo che ci circonda insieme ad esperienza assaggio Brodo di Giuggiole”

(I predatori di Vallefredda e Le Giuggiole in Tuscany)

Percorsi sensoriali ed emozionali, laboratori di arteterapia, attività di avvicinamento al mondo della natura, con particolare attenzione agli animali, ove la riscoperta di un linguaggio universale porterà i fruitori ad una sensazione di benessere interiore, sarà possibile assaggiare il Brodo di Giuggiole

Via Torce Malvento 13/A (Casciana Terme Lari)

(attività a pagamento, prenotazioni al numero: 3792946510 (minimo 6 persone per fascia oraria)



dalle ore 10.00 alle ore 12.00 | dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Un viaggio attraverso il mondo delle api e dello zafferano

(L' Aromatica Azienda Agricola)

Visita all'azienda con mostra del campo dello zafferano e curiosità sulla sua coltivazione ed accenni storici. Mostra di un'arnia vuota con spiegazione sul mondo delle api e come si arriva alla produzione del miele. Infine offerta di assaggi dei nostri mieli.

Via del Commercio 246/b (Casciana Terme)

Attività su prenotazione telefonando al numero 3408570872

dalle ore 10,00

Laboratori di preparazione casalinga di oleoliti e creme da erbe officinali

(Azienda Agricola Poggio Shanti)

L'attività comprende un giro di riconoscimento di piante spontanee e coltivate e la preparazione di oleoliti e creme presso la nostra azienda. L'attività prevede oltre alle tecniche estrattive anche informazioni sui tempi di raccolta e eventuale essiccazione

Via Torce Malvento 6/a (Casciana Terme Lari)

Attività su prenotazione al numero: 366 904 5405

un numero minimo di 3/4 persone e massimo 8 In caso di maggiori prenotazioni si può organizzare una seduta pomeridiana.

dalle ore 10.30 & dalle 17.00

Visita alla Grotta di Stagionatura del Formaggio Tre Latti Lari e Degustazione prodotti tipici

(La Bottega di Canfreo)

Via Sidney Sonnino,35 (Lari)



dalle ore 17.30 alle 19.30

Trekking per famiglie tra gli ulivi + degustazione di olio EVO bio"

(Agriturismo I Girasoli di Lari)

Un'esperienza per riconnettersi alla natura, lontano dagli schermi e per gustare una merenda sana "Come una volta". Camminata slow tra gli ulivi – trekking per principianti, dove i bambini potranno: Toccare la corteccia rugosa degli alberi e raccogliere foglie dai mille verdi. Ascoltare il linguaggio segreto della campagna: il fruscio del vento, il canto delle cicale, il crepitio dei rami. Scoprire gli animaletti del bosco (come api e lucertole) con una speciale lente da esploratore. Degustazione dell'olio EVO bio, abbinato a pane fresco locale ed erbe aromatiche, con una guida giocosa per riconoscere i profumi. Perché i bambini assaggino la vera natura senza trucchi: niente conservanti, niente zuccheri aggiunti, per una educazione alimentare gentile.

Extra educativo: mini-gioco "Mago dell'olfatto": chi riconosce i profumi delle erbe aromatiche, vince il titolo di Super Naso della giornata

Via Leopardi 5 (Cevoli)

(su prenotazione (max 35 pax) +39 0587 460844 – +39 328 20 79 215

dalle ore 20.30 in poi

XXXIX PALIO DELLE CONTRADE - SFILATA FOLKLORISTICA

(Associazione Perignanese)

Piazza Berlinguer, (Perignano)



Domenica 21 settembre (CASCIANA TERME)

Dalle ore 9.00 alle ore 10.00

Yoga per adulti

(Polisportiva Casciana Terme)

Yoga- ha l'obiettivo di aiutarci a trovare un equilibrio corpo, mente e spirito attraverso la

pratica delle posizioni, delle tecniche di respirazione e di meditazione.

(Necessario tappetino)

Massimo 15 persone (Attività a pagamento € 15)

Prenotazione obbligatoria (Ufficio turistico – 0587646258)

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

dalle ore 10.00 alle ore 11.00 | dalle 12.00 alle 15.00 | dalle 16.00 alle 17.00

"Mini-mini" corso di assaggio di olio extra vergine d'oliva

(Azienda agricola Verdoliva)

Con poche ma basilari informazioni, potrete diventare dei consumatori di Olio EVO più consapevoli. Verrà fatto un assaggio alla "cieca" di 2 oli extravergini – verrà insegnato cosa deve essere trovato in un olio di qualità e cosa no – Dal naso alla bocca in pochi passaggi riuscirete a capire e distinguere gli oli di qualità da quelli meno buoni se non pessimi che troviamo in commercio

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

(Attività a pagamento 5€)

dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Spiedini di frutta e centrifugati

Gran Caffè delle Terme Piazza Garibaldi

e

Chalet delle Terme Viale Regina Margherita 4

(a pagamento)



dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Pranoterapia e Metodo Tre

(Elakshi Lab)

“Pranoterapia: Trattamento energetico volto a migliorare il benessere psico-fisico della persona , riequilibrando l’energia vitale e rimuovendo eventuali blocchi emozionali. Utilizzato per alleviare stress, dolori e migliorare la qualità della vita.

“Metodo Tre:” Semplici esercizi che aiutano il corpo a rilasciare profonde tensioni muscolari inducendo una dolce risposta di tremore. E’ un processo neurofisiologico che permette di entrare in connessione con se stessi per rilasciare stress e tensioni accumulate. Ripristina l’armonia neuro-muscolare, migliorando il benessere complessivo”

Attività ripetibile ogni 2 ore

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle ore 10.00 alle ore 18.00

OliGin, degustazione e vendita di olio e gin

(OLIGIN Prestige GIN foglie di OLIVO)

Valorizzazione delle foglie di olivo, riutilizzo creativo degli scarti delle piante, degustazione percorso olfattivo

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle ore 10.00 alle ore 18.00

E-Biofood – degustazione e vendita prodotti bio

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4



Dalle ore 10.30 alle ore 11.30

FitMix

(Polisportiva Casciana Terme)

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

*Tipologia di allenamento eseguita con musica basata sull'esecuzione
dei movimenti naturali del corpo,*

*utile per agire in profondità su tutta la muscolatura. Tutti gli esercizi
ideati per lavorare tutto il corpo senza tralasciare nessun gruppo
muscolare. Questo modo di fare attività fisica nasce con lo scopo di
migliorare la correttezza dei movimenti caratteristici delle attività
quotidiane: migliorare la capacità del corpo di interagire con*

l'ambiente,

*sviluppare tutte le capacità fisiche del corpo come forza, resistenza,
equilibrio e coordinazione, modellare il corpo attraverso esercizi*

sempre

diversi e mai monotoni

Massimo 15 persone

Prenotazione obbligatoria (Ufficio turistico – 0587646258) (attività a
pagamento €15)



Dalle ore 10.00 alle ore 12.00 | dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Ginnastica dolce

(Arianna Dance School)

La Ginnastica dolce è un'attività fisica accessibile a qualsiasi età e condizione fisica, caratterizzata da movimenti lenti e a bassa intensità concepiti proprio per migliorare l'elasticità dei tessuti e rafforzare il tono muscolare; questa disciplina motoria prevede sollecitazioni muscolari progressive e naturali, che permettono di lavorare sulla distensione e l'allungamento del corpo.

La lezione consiste nell'esecuzione di una serie di esercizi a corpo libero di allungamento, stretching, distensione e addominali che aiutano nella tonificazione della muscolatura e nella flessibilità generale del corpo.

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

numero minimo partecipanti 5 e massimo 20 per sessione

*Prenotazione obbligatoria (Ufficio turistico – 0587646258)

dalle ore 10.00 alle ore 12.00 | dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Pilates

(Arianna Dance School)

Letteralmente "lavoro su tappetino" prevede che tutti gli esercizi vengano eseguiti a corpo libero senza l'ausilio di altri attrezzi, o al massimo con palla ed elastici. I benefici ci sono moltissimi: si possono allungare i muscoli, modellandoli, elasticizzare le articolazioni riducendo dolori a schiena e cervicale. Si corregge la postura e riacquisisce energia e vitalità allontanate dallo stress.

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

numero minimo partecipanti 5 e massimo 20 per sessione

*Prenotazione obbligatoria (Ufficio turistico – 0587646258)



Dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Stand cosmetici alla ciliegia

(Farmacia Boschi e Menichetti di Lari)

Presentazione dei cosmetici alla ciliegia di Lari IGP

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle ore 10.00 alle ore 16.00

Massaggio Testa Piedi

(Estetica sole luna e WhyNot Hair Styling)

Massaggio a 4 Mani, Massaggio alla Testa e Massaggio ai Piedi

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

(gratuito 20' – a pagamento 30')

Prenotazione obbligatoria (Ufficio turistico – 0587646258)

dalle ore 8.00 alle ore 20.00

Massaggio muscolare distensivo, massaggio relax antistress, posturale, pancia piatta, linfodrenante, ayurvedico, in gravidanza, cobido al viso, coppettazione, coppettazione anticellulite, riflessologia plantare

(Daniela massaggi olistici e riflessologia plantare)

Massaggi Personalizzati in base alle necessità, problematiche, dolori o postura della persona.

Durata del trattamento 50 minuti per singola persona.

(Omaggio 10 minuti di lettura psicosomatica del piede)

(Trattamenti a pagamento ad un prezzo di partenza in base al trattamento di €35)

*Prenotazione obbligatoria al numero: 3207138146

Piazza Martiri della Libertà, 1



Dalle ore 10.00 alle ore 20.00

Naturopatia essenziale – consulenza gratuita. Shop prodotti cosmetici naturali, tisane biologiche...

(Erboristeria di Casciana)

Un seme di benessere” In occasione del World Wellness Weekend ti offro un piccolo spazio di ascolto e ispirazione per te. 15 minuti di consulenza naturopatica gratuita su prenotazione, per aiutarti a ritrovare il tuo equilibrio con semplicità. Potrai ricevere: un piccolo consiglio personalizzato su alimentazione, tisane o routine naturali; un omaggio simbolico scelto per te (es. campioncino, tisana, frasetta ispirazionale); un buono sconto riservato per una consulenza completa o un trattamento equilibrato

**prenotazione obbligatoria:*

+39 3281832651 o +39 0587646258 Solo su appuntamento – posti limitati
Piazza Garibaldi, 45

Ore 11,00 | Ore 15.00

Cerimonia del Tè Cinese

(Chen Sheng Lin e Xu Rongjing – Istituto Confucio di Pisa)

La cerimonia del tè fa riferimento all'arte di preparazione del tè nella cultura e tradizione cinese secondo una precisa scelta dei materiali, delle fasi di preparazione, nel rispetto del principio fondamentale dell'armonia. Spiegare i diversi tipi di tè e come servirli correttamente. Assaggiare diversi tipi di tè durante la cerimonia. Al termine della cerimonia del tè facciamo uno spettacolo che mette in risalto il patrimonio culturale immateriale del Sichuan, Cina: la teiera a beccuccio lungo, mettendo in mostra l'abilità con cui l'acqua che scorre, la teiera di rame e il corpo si intrecciano sapientemente.

Max 15 persone – *prenotazione 3355410162.

Ritrovo del Forestiero, Via Cavour, 11



ore 12:00 | ore 16.00

Calligrafia Cinese

Yi Xiangyi (Istituto Confucio di Pisa)

Dimostrare e insegnare la calligrafia cinese, come avere una solida padronanza degli stili di scrittura e dell'ordine dei tratti, oltre a una conoscenza approfondita dei principi estetici e della storia di quest'arte.

Presenta i diversi stili del sigillo (zhuanshu) o lo stile regolare (kaishu), studiando l'uso corretto dei materiali come pennello e inchiostro e acquisendo un'ottima manualità, tenendo conto che la scrittura moderna segue le regole dell'alto verso il basso o del sinistra verso destra.

Min 10 Max 20 *prenotazione 3355410162.

Ritrovo del Forestiero, Via Cavour, 11

Dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Open Day prova trattamenti gratuiti – Centro Benessere termale

(Terme di Casciana)

Piazza Garibaldi, 9

Prenotazioni al numero 0587 644608

Dalle ore 15.00 alle ore 15.30

Conferenza- “Dieta sostenibile, l’impatto ambientale delle scelte alimentari, risparmio economico e stagionalità”

Dott.ssa Marinari Monica- Nutrizionista Terme di Casciana

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle 15.30 alle ore 16.00

Conferenza – “La giungla delle diete online- guida pratica per non perdersi”

Dott.ssa Marinari Monica- Nutrizionista Terme di Casciana

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4



Dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Conferenza: "Sport e Cura del corpo nella civiltà etrusca" a cura del Prof. Stefano Bruni

In occasione della conferenza la dott. Vera Perini presenterà le sue creazioni olfattive ispirate al mondo etrusco.

(Gruppo archeologico Le Rocche)

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

Dalle ore 18.00

"Zizzi in passerella – Aperifashion a Villa Borri – sfilata di moda e aperitivo"

(Tabaccheria da Zizzi e Villa Borri)

Via della Sorgente, 34.

Dalle ore 18.00 alle ore 19.00

**Conferenza "Star bene consapevolmente!"
Festeggiare il Benessere con World Wellness Weekend
attraverso gli standard internazionali definiti da CIDESCO"**

Relatori: Simone Ciolli (Ambassador World Wellness Weekend e responsabile Italia di CIDESCO)

Tiziana Allegrini (Docente nella prima scuola italiana CIDESCO ed esperta in Innovazione Tecnologica nel Benessere)

Alessandra Scatà (SPA Manager e SPA Director, docente in Scuole di Alta Formazione),

Michelle Furnell (SPA Manager International e docente Scuole di Alta Formazione).

Modera Massimo Lenzi (Consulente Software Gestionali per Terme e SPA e docente Corsi di Alta Formazione)

Al termine saluti istituzionali

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4

NETUNES:

Ore 19.00 Tamburia

Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 6



Domenica 21 settembre

LARI E DINTORNI

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

“Cicloescursione a bordo di e-bike”

(In Bici con Luigi)

Verranno affrontati anche sentieri off-road; la cicloescursione porterà i partecipanti alla scoperta del territorio da un punto di vista completamente diverso grazie percorsi off-road su sentieri collaudati e sicuri dall'impatto paesaggistico unico; prima della partenza ci sarà un briefing in cui verranno illustrati i benefici fisici e mentali derivanti dall'utilizzo della bicicletta, le basi per la conduzione sicura ed efficiente di un e-bike, le azioni ed i comportamenti da adottare sui sentieri e su strada al fine di rendere le uscite in bici sempre sicure e piacevoli. I partecipanti, durante l'uscita, oltre che godere delle bellezze naturali ed artistiche del nostro territorio (possibilità di fare foto, descrizione dei luoghi, tradizioni, aneddoti, leggende...), potranno mettere alla prova le proprie capacità fisiche e le doti tecniche di conduzione del mezzo nonché misurare le potenzialità dei nostri sensi come vista, udito e olfatto; durante il tour ci saranno varie soste dove avranno la possibilità di conoscere da vicino le piccole realtà gastronomiche del territorio attraverso degustazioni di formaggi, miele, prodotti di panetteria, ecc,

Partenza da Piazza Garibaldi, (Casciana Terme)

(attività a pagamento, prenotare al numero 351 4538707 disponibilità di e-bike è limitata; numero massimo di partecipanti ammessi 6 per cicloescursione, i minori sono ammessi solo se accompagnati da genitori;

dalle ore 10.00 alle ore 14.00 | dalle 17.00 alle 21.00

“Connessioni uomo e natura, i benefici delle relazioni con il mondo che ci circonda insieme ad esperienza assaggio Brodo di Giuggiole”

(I predatori di Vallefredda e Le Giuggiole in Tuscany)

Percorsi sensoriali ed emozionali, laboratori di arteterapia, attività di avvicinamento al mondo della natura, con particolare attenzione agli animali, ove la riscoperta di un linguaggio universale porterà i fruitori ad una sensazione di benessere interiore, sarà possibile assaggiare il Brodo di Giuggiole

Via Torce Malvento 13/A (Casciana Terme Lari)

(attività a pagamento, prenotazioni al numero: 3792946510 (minimo 6 persone per fascia oraria)



dalle ore 10,00

Laboratori di preparazione casalinga di oleoliti e creme da erbe officinali

(Azienda Agricola Poggio Shanti)

L'attività comprende un giro di riconoscimento di piante spontanee e coltivate e la preparazione di oleoliti e creme presso la nostra azienda. L'attività prevede oltre alle tecniche estrattive anche informazioni sui tempi di raccolta e eventuale essiccazione

Attività su prenotazione al numero: 366 904 5405

un numero minimo di 3/4 persone e massimo 8 In caso di maggiori prenotazioni si può organizzare una seduta pomeridiana.

Via Torce Malvento 6/a (Casciana Terme Lari)

dalle ore 10.30 & dalle 17.00

“Visita alla Grotta di Stagionatura del Formaggio Tre Latti Lari e Degustazione prodotti tipici”

(La Bottega di Canfreo)

Via Sidney Sonnino,35 (Lari)

XXXIX PALIO DELLA BILANCIA

(Associazione Perignanese)

Piazza Berlinguer, (Perignano)

MOSTRE



Durante l'evento all'interno Giardino delle Terme, Viale Regina Margherita 4, sarà possibile visitare la mostra delle **sculture di Roberto Costa e Carlo Alberto Petrucci realizzate con plastiche recuperate**



Mostra d'arte Cinese di tintura a nodi, dell'artista Zhou Yi

Mostra d'arte Cinese della tintura a nodi su diversi tessuti con tecniche diverse . La tecnica consiste nel legare o piegare il tessuto e immergerlo in un bagno di tintura, in modo che le zone legate o piegate non vengano tinte, creando così un disegno caratteristico. In quanto patrimonio culturale immateriale, la tintura a nodi porta con sé ricche connotazioni culturali e incarna la saggezza e il fascino dell'artigianato tradizionale cinese.

PROMOZIONI

9.00 -13.00/ 16.00-20.00

Emporio Martolini

10% di sconto su Abbigliamento Sportivo e da Piscina

9.30 – 19.30

Idee in Piazza “Il relax è anche... lettura”

Scegliere se interessati ad acquistare libri da leggere nuovi e di second hand

DOVE MANGIARE

GARIBALDI INNAMORATO, Piazza Garibaldi,16, Casciana Terme,
3289098761

ANTICA PESCHERIA SASSETTI, Piazza Garibaldi, 2, Casciana Terme,
3404735483

GRAN CAFFE' DELLE TERME, Piazza Garibaldi, 7, Casciana Terme
3404735483

LA BOTTEGA DI CANFREO, Via Sidney Sonnino, 35, Lari,
0587932367

B&B L'ANGOLINO Home Resturant, Piazza Bacci, 10, Usigliano,
3926794413

Ristorante Pizzeria IL POGGIO, Via del Poggio, 7, Collemontanino,
3496791084

Azienda Agricola L'Aromatica, Via del Commercio 246/b
(Casciana Terme)
3408570872

DOVE DORMIRE

ALBERGO STELLA, PIAZZA GARIBALDI, 16, CASCIANA TERME, 0587646221

ALBERGO LIVORNO. VIA DELLA SORGENTE,12, CASCIANA TERME, 0587646266

ALBERGO ROMA, VIA DELLE TERME,11, CASCIANA TERME, 0587 646225

VILLA BORRI, VIA DELLA SORGENTE, 34, CASCIANA TERME, 3534689065

VILLA CATTLEYA, VIA DEL COMMERCIO SUD, CASCIANA TERME, 3665034673 –
3443826638

AGRITURISMO I GIRASOLI DI LARI, VIA LEOPARDI,5, CEVOLI, 3282079215
-0587460844

CASA MONIQUE ,VIA DI CROCE,27 , CASCIANA ALTA, 3281068602

IL FRUTTETO, VIA TONNAIA,4, LARI, 0587 687078

LE GIUGGIOLE IN TUSCANY, PIAZZA CIRO MENOTTI, 5 USIGLIANO, 3298489198
(WA)

LA PETIT MAISON, VIA PETRARCA, 21, USIGLIANO, 3926794413

PODERE ORZALE, VIA DELLA MONTANINA, 21, USIGLIANO, 3401542295