



# MERCATO CONTADINO



*Attività, Lezioni e Laboratori Gratuiti*

Il Mercato Contadino e il Centro PHALADA,  
presentano due giorni di Attività all'aperto  
sulla Via Sacra del Mercato a KMO di Ariccia

**SABATO 18 OTTOBRE**  
**DOMENICA 19 OTTOBRE**

**PARTECIPA**

**SABATO 18 OTTOBRE**

**ORE 9.00-10.00** CLASSE esercizi di BIOENERGETICA con lo Psicoterapeuta Dott. GIANCARLO SMORTO

**ORE 10.30-11.00** CONCERTO di GUARIGIONE e MEDITAZIONE con il suono del FLAUTO BAROCCO , le vibrazioni delle CAMPANE TIBETANE e di QUARZO condotto dalla Musicoterapeuta SURYA PAOLA ANDREOLI e dall'operatore Olistico CHALANDRA FEDERICA TROTTA.

**ORE 11.30-12.00** LABORATORIO di DANZE SACRE e MEDITATIVE con la Psicologa e Counselor Dott.ssa CINZIA CASELLA

## DOMENICA 19 OTTOBRE

**ORE 10.30-11.00** LEZIONE di DANZA del VENTRE con l'insegnante MARILISA CARNEVALI

**ORE 11.00-12.00** LEZIONE di YOGA KUNDALINI con l'insegnante GURU JAY KAUR

**ORE 12.00-13.00** PERFORMANCE e LEZIONE di GAKTA "arte marziale indiana dei Sikh" con l'insegnante GURU JAY KAUR e la partecipazione della scuola "International Gakta Accademy"

*N.b. si consiglia abbigliamento comodo, calzini pesanti e di portare un plaid.*

Durante i giorni sabato 18 e domenica 19 presso lo spazio dedicato al Mercatino a KM0 sarà presente lo STAND del Centro PHALADA, per info e prenotazioni delle lezioni e laboratori gratuiti.

*e poi*

## LABORATORI PER BAMBINI DEL BUON CIBO

**18 Ottobre a Pavona -Piazza Berlinguer**

**25 Ottobre ad Albano - Piazza Guerrucci**

*a cura di Antonia Lurescia de l'Ippopotamo felice*

Continua il nostro programma di educazione per **bambini al buon cibo!**

Dopo la magnifica esperienza alla Festa della trebbiatura con "Sem, semino che vuole girare il mondo" a cura di Mariaelena La Banca e "Dolce spiga Lab" grazie a

Le Torte Samanta, si replica a grande richiesta anche **sabato 18 ottobre a Pavona, Piazza Berlinguer** il laboratorio "non far sapere al contadino quanto è buono il cacio con le pere!" e sabato **25 ottobre ad Albano, piazza Guerrucci** "Viva la frutta!"

Vi aspetta l'appassionata animatrice Antonia Lurescia dell'Ippopotamo felice dalle ore 11 per giocare e imparare com'è divertente sbucciare, sminuzzare e creare gustosissime macedonie di frutta di stagione e assaporare il formaggio prodotto con latte fresco!

***Tutti i bambini sono invitati a gustare il buon cibo  
dei contadini del nostro territorio!***

