

Comunicato stampa - 16 Marzo 2018

**Arrivano i “PerCorsi”, anteprima dell’evento “L’Orto delle Arti”**

Il 21 aprile ritornano a Cuneo gli appuntamenti dove si può coltivare ciò che si ama essere

 **“L’Orto delle Arti”**, l’evento dedicato alle passioni e ai sogni che tanto è piaciuto ai partecipanti delle edizioni precedenti, **tornerà nel 2019** con una durata che passa da **due a quattro giorni**. Nella nuova e quarta edizione - **“Luce”** - dedicata a Luciana Giraudo le passioni saranno declinate in **5 aree tematiche: Sport e Benessere, L’Arte del cucinare, Robotica e Tecnologia, Musica e Arte, Fashion e Design**.

 In attesa dell’evento programmato dal 28 al 31 marzo 2019 saranno **organizzati alcuni “PerCorsi”** dell’Orto delle Arti, giornate nelle quali si approfondiranno solamente alcune “passioni”; il primo appuntamento è previsto per **sabato 21 aprile 2018**, sulla tematica **“Sport e Benessere”**. Tanti laboratori e incontri che terranno a battesimo la novità dell’**Orto delle Arti “diffuso”**, cioè con **più location** che ospiteranno i vari corsi, i workshop e le chiacchierate con i protagonisti.

 Primo nuovo ingresso è il **“Parco fluviale Gesso e Stura”**, dove in collaborazione con **“La Fabbrica dei Suoni”** si svolgerà nel giardino della “Casa del Fiume” il laboratorio per famiglie con ragazzi dai 9-12 anni dal titolo **“ABiCi LAB - in bicicletta al Parco fluviale”** in compagnia di un accompagnatore cicloturistico; seguirà la presentazione del libro **“Sui sentieri con Cuneotrekking”** con **Elio e Valerio Dutto**, un incontro per scoprire le Alpi cuneesi con gli occhi di chi ne è innamorato e le percorre abitualmente.

 Presso i locali di **Ping** in Piazza Foro Boario, sede unica delle precedenti edizioni dell’Orto delle Arti, sono previsti numerosi workshop; **Vito Intini**, life coach, propone un percorso di introduzione alla scoperta della **Mindfulness**, una forma di meditazione per la consapevolezza del momento presente, una tecnica che aiuta a vivere meglio e a ridurre l’ansia. Sempre nell’ambito della sfera del benessere i due appuntamenti organizzati con **Gaia Smoquina**, counselor olistica, dei quali uno dedicato ai bambini; con **“PitturiAMO liberaMente”** genitori e figli andranno assieme a **disegnare solo con le mani** e con le tempere, per ritrovare un momento di rilassatezza e spensieratezza con la propria famiglia. Gaia Smoquina presenterà anche il laboratorio **“Prevenire lo stress con i cristalli”**, nel quale - dopo aver esplorato lo stress per comprendere cos’è e cosa fa - si cercheranno i cristalli giusti per ognuno dei partecipanti per capire come utilizzarli per prevenire situazioni critiche.

 Sempre all’interno di Ping, grazie ai consigli di **Isabella Bodino** - insegnante da sempre attenta alle tematiche femminili - si parlerà di benessere e donne in due incontri da non perdere: **“La donna fera”** e **“I doni della Luna”**. Le donne moderne hanno dimenticato una cosa fondamentale in loro, la Donna Fera ovvero Selvaggia, quella che sa, e non sono più capaci di fiutare i pericoli, inciampando in amori sbagliati e in altre situazioni quotidiane che distruggono la propria autostima. Come mai ci si è scordati di

questa donna? E come ridare dignità a quegli eventi che tutte le donne attraversano biologicamente ed emotivamente, nell’arco della vita, per saperne assaporare la bellezza? Isabella Bodino guiderà i partecipanti in un percorso dove conoscere, legittimare e ridare importanza alla ciclicità femminile e alle varie stagioni, per comprendere che questi cambiamenti sono una forza, un dono e una risorsa.

 Accanto alla tematica del benessere si approfondirà anche la passione per lo sport. **Laura Lucchino** e lo staff di **Boulegàn** propongono un workshop di **Pilates per bimbi e ragazzi**; la crescita è un periodo di grandi cambiamenti e continui adattamenti e aggiustamenti, anche per ciò che concerne l’apparato locomotore. L’attività motoria gioca quindi un ruolo fondamentale nella crescita ed è importante non sottovalutare il contributo positivo che il pilates può creare per migliorare la qualità e la percezione del movimento.

E per gli sportivi è anche molto importante curare l’aspetto del cibo. Lanutrizionista **Gigliola Braga** fornirà degli spunti interessanti, utili e concreti sull**’alimentazione da seguire per coloro che stanno preparando una gara**, quale potrebbe essere una granfondo di ciclismo oppure una mezza maratona o attività sportive simili.

 Ma le **proteine** previste nella dieta degli sportivi potrebbero essere quelle degli **insetti commestibili per uso alimentare umano**? Perché no? Gli insetti sono **nutrienti e sani**, assicurano proteine di alta qualità paragonabili a quelle fornite dalla carne e dal pesce, sono ricchi di minerali e vitamine, a basso contenuto di grassi e anche gustosi. Ne parleremo con **Aldo Bongiovanni** - autore di libri, imprenditore e triatleta - presso **Open Baladin**, sempre in Piazza Foro Boario, e conosceremo come si allevano in casa per il consumo umano, come si trasformano e come si utilizzano, anche in funzione della dieta di chi pratica attività sportiva.

 E ancora una nuova prestigiosa location - il **circolo l’Caprissi** di Piazza Boves 3 a Cuneo - per accogliere due appuntamenti imperdibili. **Chantal Borgonovo** e **Mapi Danna**, introdotte dalla giornalista **Elena Miglietti**, presenteranno il libro edito da Mondadori **“Una vita in gioco - L’amore, il calcio, la SLA”**, nel quale si celebra la storia d’amore straordinaria di **Stefano Borgonovo** - indimenticato calciatore del Milan, della Fiorentina e della Nazionale - e di sua moglie Chantal, che negli anni bui della SLA si è occupata soprattutto di curare la felicità di Stefano. Sarà presente anche il Sindaco di Cuneo **Federico Borgna.** A seguire, un incontro con due sportivi doc: **“Franco Arese e Luca Filippi, due cuneesi accarezzati dal vento”.** Franco Arese - campione di atletica (oro europeo a Helsinki 1971 nei 1.500 metri) e imprenditore di successo - e Luca Filippi - pilota automobilistico, collaudatore di monoposto in Formula 1 e attualmente impegnato nell’avvincente Formula E con il Team NIO - sono i protagonisti di due vite ad alta velocità, vissute all’inseguimento dei record sul palcoscenico delle principali arene sportive del mondo. Dialogherà con loro il giornalista de LA STAMPA **Lorenzo Tanaceto**.

 **Tutti gli appuntamenti sono previsti per sabato 21 aprile 2018**; per iscrizioni e per informazioni sul programma completo dell’evento: [www.ortodellearti.it](http://www.ortodellearti.it/), info@ortodellearti.it

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

UFFICIO STAMPA: Valter Castellino – 335/6028268 – ufficiostampa@ortodellearti.it