

# Un PO

in Festa

## SABATO 27 MAGGIO

- **Dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00** ritrovo presso gazebo del PLIS ingresso Festa - **Visite guidate presso il Parco del Po** con le Guardie Ecologiche Volontarie del PLIS del Po e del Morbasco
- **Dalle 10.00 alle 16.00** Area Sport **Dimostrazioni sportive** a cura delle società sportive cremonesi
- **Ore 11.00** Area Benessere - **Yoga della risata**
- **Ore 11.00/12.30** Area Cultura **Cristina Bertonazzi: "Micromondi del fiume"**
- **Dalle 12.30 alle 18.00** Area Street food **Musicisti di strada** pop Rock "The right Spirit"
- **Ore 14.30** - "Trekking al tesoro lungo il PO" Caccia al tesoro organizzata da Infopoint Cremona
- **Ore 16.00** Area Benessere **Yoga della risata**
- **Ore 17.00** Area Benessere **Yoga Nidra**
- **Dalle 18.00 alle 24.00** Area Street food **DJ SET** a cura di ALL MUSIC DIGITAL RADIO



- **Ore 21.00** ritrovo presso le Colonie Padane **Concerto di usignoli** - guida all'ascolto a cura di Bassano Riboni, del Gruppo Naturalisti Cremonesi in collaborazione con WWF Cremona

**Crociere sul Po** a cura di Cremona Crociere  
Navigazione della durata di circa 50 minuti  
ore **11.00, 15.00, 17.00, 19.00**  
Partenza dall'attracco turistico di Cremona.  
Per prenotazioni  
[www.cremonacrociere.com/prenota.php](http://www.cremonacrociere.com/prenota.php)

## DOMENICA 28 MAGGIO

- **Ore 10.00** con ritrovo presso le Colonie Padane **Passeggiata botanica** a cura Fabrizio Bonali e del Gruppo Naturalisti Cremonesi
- **Dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00** ritrovo presso gazebo del PLIS Visite guidate presso il Parco del Po con le Guardie Ecologiche Volontarie del PLIS del Po e del Morbasco
- **Ore 10.00** Area benessere **Meditazione dinamica del cuore**
- **Ore 10.00** Area Sport **Pilates & Natural Flow**
- **Ore 10.45** Area Benessere **Yoga Nidra**
- **Ore 11.00/12.30** Area Cultura Roberto Caccialanza **"I ponti sul Po fra Cremona e Castelvetro: leggende e storie"**
- **Ore 11.30** Area Benessere **Meditazione dell'acqua**
- **Dalle 10.00 alle 16.00** Area Sport **Dimostrazioni sportive** a cura delle società sportive cremonesi
- **Dalle 14.00 alle 17.00** Area Sport **Dimostrazione Ginnastica dinamica militare italiana 1978 sez. di Cremona**
- **Dalle 12.30 alle 18.00** Area Street food **Random 74 musica country/rock**
- **Ore 12.30** Area Benessere **Mindfulness e meditazione camminata**
- **Ore 14.30** - "Trekking al tesoro lungo il PO" Caccia al tesoro organizzata da Infopoint Cremona
- **Ore 16,30** Area Benessere **Yoga della risata**
- **Ore 17,30** Area Benessere **Yoga Nidra**
- **Dalle 18,00 alle 24,00** Area Street food **DJ SET** a cura di ALL MUSIC DIGITAL RADIO
- **Vari orari** Area laboratori **Laboratorio gomma eva per bambini "Costruisci la tua barchetta"**
- **Vari orari** Area Mercatino **Giochi rompicapo**
- **dalle 10,30 alle 11,30 e dalle 15,00 alle 16,00** Area laboratori **Laboratori per bambini e adulti di ORIGAMI**

**Crociere sul Po** a cura di Cremona Crociere  
Navigazione della durata di circa 50 minuti  
ore **11.00, 15.00, 17.00, 19.00**  
Partenza dall'attracco turistico di Cremona.  
Per prenotazioni  
[www.cremonacrociere.com/prenota.php](http://www.cremonacrociere.com/prenota.php)



## MERCATINI & STREET FOOD



Con il patrocinio e la collaborazione del



**Cremona**  
COMUNE DI CREMONA

Organizzazione:

 **CINZIA MIRAGLIO**  
Organizzazione eventi e Comunicazione

PER INFO: 0373.85684 cell. 335.6196576

