

Clicca qui per [Evento Facebook](#) per aggiornamenti

SABATO 27/05/2023 dalle ore 10,00 alle ore 24,00

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 A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
Ore 11,00/12,30	Area Cultura	Cristina Bertozzi: "Micromondi del fiume"
Dalle 12,30 alle 18,00	Area Street food	Musicisti di strada pop Rock "The right Spirit" (Giuliano Scaglia voce & chitarra acustica e Emilio Liuzza chitarra elettrica solista)
Ore 14,30	ritrovo	presso lo stand Info Point ((ingresso festa) "Trekking al tesoro lungo il PO" Caccia al tesoro organizzata da Infopoint Cremona
Ore 16,00	Area Benessere	Yoga della risata A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
Ore 17,00	Area Benessere	Yoga Nidra A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
Dalle 18,00 alle 24,00	Area Street food	DJ SET a cura di ALL MUSIC DIGITAL RADIO
Ore 21,00	Colonie Padane	Alle ore 21.00 ritrovo presso le Colonie Padane Concerto di usignoli - guida all'ascolto di Bassano Riboni del Gruppo Naturalisti Cremonesi in collaborazione con WWF Cremona

ore 11:00 , 15:00, 17:00, 19:00

Crociere sul Po a cura di Cremona Crociere

Navigazione della durata di circa 50 minuti Partenza dall'attracco turistico di Cremona.

Prezzo biglietto - Adulti 10,00 Euro, dai 5 ai 12 anni 5 Euro

Per prenotazioni

www.cremonacrociere.com/prenota.php

DOMENICA 28/05/2023 dalle ore 10,00 alle ore 24,00

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 Sport** Pilates & Natural Flow del Centro Kinesis Agorà di Crema
una combinazione di esercizi presi dal repertorio del metodo Pilates con i movimenti connessi agli stimoli che il nostro corpo ci trasmette da dentro, in connessione con la nostra mente e la nostra essenza. E' un'esperienza di vera PRESENZA nel QUI E ORA.

Ore 10,00 **Area Benessere** Meditazione dinamica del cuore
Ore 10,45 **Area Benessere** Yoga Nidra A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona

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 del Centro Kinesis Agorà di Crema
La vicinanza del fiume Po è lo stimolo che ci permette di connetterci all'elemento ACQUA e di utilizzare le sue caratteristiche come insegnamenti nella vita di tutti i giorni, come ad esempio il poter FLUIRE, il LASCIAR ANDARE, la capacità di ADATTARSI e TRASFORMARSI. Per l'occasione utilizzeremo le CARTE di Masaru Emoto e ci "nutriremo" dell'acqua alchemica precedentemente informata.

Dalle 10,00 alle 12,00 e Dalle 15,00 alle 23,00	Area mercatino	Giochi rompicapo
Dalle 10,00 alle 17,00 Dalle 14,00 alle 17,00	Area Sport Area Sport	Dimostrazioni sportive a cura delle società sportive cremonesi Dimostrazione Ginnastica dinamica militare italiana 1978 sez. di Cremona
Dalle 12,30 alle 18,00	Area Street food	Random 75 musicisti di strada country/rock (Massimiliano Settimini e Christian Toscanivoci e chitarre)
Ore 12,30	Area Benessere	Mindfulness e meditazione camminata A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
Ore 14,30		“Trekking al tesoro lungo il PO” Caccia al tesoro organizzata da Infopoint Cremona
Ore 16,30	Area Benessere	Yoga della risata A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
Ore 17,30	Area Benessere	Yoga Nidra A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
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”
10,30 alle 11,30 15,00 alle 16,00	Area laboratori	Laboratori per bambini e adulti di ORIGAMI

ore 11:00 , 15:00, 17:00, 19:00

Crociere sul Po a cura di Cremona Crociere

Navigazione della durata di circa 50 minuti Partenza dall'attracco turistico di Cremona.

Prezzo biglietto - Adulti 10,00 Euro, dai 5 ai 12 anni 5 Euro

Per prenotazioni

www.cremonacrociere.com/prenota.php

STREET FOOD dalle ore 10,00 alle ore 24,00 - MERCATINI dalle ore 10,00 alle 21,00



Mercatino
Profumi & Sapori

Calabria,



CASA

STREET FOOD & BEVERAGE

Artigianato – Arte - Vintage (abbigliamento e accessori moda, complementi di arredo)

PRODOTTI TIPICI

Prodotti tipici italiani di qualità (dal Piemonte, Lombardia, Sicilia, Toscana, Liguria)

Prodotti Bio per il benessere naturale

Articoli e servizi per la casa - ecologia e ambiente