

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

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

<b>Dalle 10,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00</b>		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
<b>Dalle 10,00 alle 16,00</b>	<b>Area Sport</b>	Dimostrazioni sportive a cura delle società sportive cremonesi
<b>Ore 11,00</b>	<b>Area Benessere</b>	Yoga della risata A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
<b>Ore 11,00/12,30</b>	<b>Area Cultura</b>	Cristina Bertozzi: "Micromondi del fiume"
<b>Dalle 12,30 alle 18,00</b>	<b>Area Street food</b>	Musicisti di strada pop Rock "The right Spirit" (Giuliano Scaglia voce & chitarra acustica e Emilio Liuzza chitarra elettrica solista)
<b>Ore 14,30</b>	<b>ritrovo</b>	presso lo stand Info Point ((ingresso festa) "Trekking al tesoro lungo il PO" Caccia al tesoro organizzata da Infopoint Cremona
<b>Ore 16,00</b>	<b>Area Benessere</b>	Yoga della risata A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
<b>Ore 17,00</b>	<b>Area Benessere</b>	Yoga Nidra A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
<b>Dalle 18,00 alle 24,00</b>	<b>Area Street food</b>	DJ SET a cura di ALL MUSIC DIGITAL RADIO
<b>Ore 21,00</b>	<b>Colonie Padane</b>	Alle ore 21.00 ritrovo presso le Colonie Padane <b>Concerto di usignoli - guida all'ascolto di Bassano Riboni</b> 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](http://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.

<b>Dalle 10,00 alle 12,00 e Dalle 15,00 alle 23,00</b>	<b>Area mercatino</b>	<b>Giochi rompicapo</b>
<b>Dalle 10,00 alle 17,00</b> <b>Dalle 14,00 alle 17,00</b>	<b>Area Sport</b> <b>Area Sport</b>	Dimostrazioni sportive a cura delle società sportive cremonesi Dimostrazione Ginnastica dinamica militare italiana 1978 sez. di Cremona
<b>Dalle 12,30 alle 18,00</b>	<b>Area Street food</b>	Random 75 musicisti di strada country/rock (Massimiliano Settimini e Christian Toscanivoci e chitarre)
<b>Ore 12,30</b>	<b>Area Benessere</b>	Mindfulness e meditazione camminata A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
<b>Ore 14,30</b>		“Trekking al tesoro lungo il PO” Caccia al tesoro organizzata da Infopoint Cremona
<b>Ore 16,30</b>	<b>Area Benessere</b>	Yoga della risata A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
<b>Ore 17,30</b>	<b>Area Benessere</b>	Yoga Nidra A.S.D. Confluenze Armoniche di Cremona
<b>Dalle 18,00 alle 24,00</b>	<b>Area Street food</b>	DJ SET a cura di ALL MUSIC DIGITAL RADIO
<b>Vari orari</b>	<b>Area laboratori</b>	Laboratorio gomma eva per bambini “Costruisci la tua barchetta”
<b>10,30 alle 11,30</b> <b>15,00 alle 16,00</b>	<b>Area laboratori</b>	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](http://www.cremonacrociere.com/prenota.php)

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



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

Mercatino  
*Profumi & Sapori*

**PRODOTTI TIPICI**

**Prodotti tipici italiani di qualità (dal Piemonte, Lombardia,**

**Calabria,**

**Sicilia, Toscana, Liguria)**



**Prodotti Bio per il benessere naturale**

**CASA**

**Articoli e servizi per la casa - ecologia e ambiente**

**STREET FOOD & BEVERAGE**