

STAY YOUNG

COMANO WELLNESS WEEKEND

Rallenta. Respira.
Ritrova la tua energia.

La *longevità* inizia qui.

22-23-24
maggio 2026

STAY YOUNG

COMANO WELLNESS WEEKEND

Stay Young - Comano Wellness Weekend è il festival dedicato al benessere, alla longevità e agli stili di vita che si svolge interamente nel Parco Termale delle Terme di Comano. Tre giorni al ritmo lento della natura, per imparare a vivere meglio e più a lungo, guidati da esperti di wellness, longevità e prevenzione.

Scegli come vivere il tuo Stay Young: lasciati ispirare dall'energia del festival o regalati un'esperienza ancora più profonda e immersiva.



BIGLIETTO EXPERIENCE

Accesso al festival con aree talk, main stage, aree always on e tutte le esperienze open immersi nella natura.



BIGLIETTO PREMIUM

Accesso al festival con tutte le attività incluse nel biglietto Experience. In aggiunta, accesso garantito a due esperienze immersive di Natural Wellness, Fitness, Mindfulness, danza in piccoli gruppi.

MAIN STAGE
AD ACCESSO LIBERO

Venerdì 22 MAGGIO 2026



12:00 - 14:00

Accredito

14:00 - 14:45

Cerimonia di apertura
bagno sonoro con **Daniele Campestrin**

15:00 - 15:45

Mini sessioni di Terapia Forestale
con **gli esperti di Terme di Comano**

16:00 - 16:45

Slow Flow Yoga
con **Francesca Badolato**

16:00 - 16:45

Attività immersive
acquistabili il giorno dell'evento

17:00 - 17:45

Bhakti Prema Vinyasa
- Pratica Yoga Somatica
con **Ameriga Giannone**

18:00 - 19:00

Talk "La Longevità inizia da bambini"
con **Coop Am.ic.a**

19:00 - 20:00

Ginnastica Facciale
e Aperitivo Longevity

Sabato 23 MAGGIO 2026

Durante tutta la giornata, nelle **Aree Always On**, il festival prende vita con esperienze da vivere liberamente, seguendo il tuo ritmo, lasciandoti guidare dalla curiosità.

- **Beauty Masterclass**
- **Check-up Longevity**
- **Mini trattamenti benessere**
- **Laboratori per bambini**
- **Prodotti locali e artigianato**
- **Food**
- **Circuiti mobility**

8:00 - 10:00

Accredito

8:00 - 9:00

Colazione Longevity
nelle location convenzionate

9:00 - 9:45

Breath Coaching
con **Andrea Bianchi**

10:00 - 10:45

Yoga Body and Mind Flow
con **Yoga Academy**

10:00 - 10:45

Attività immersive
includi nel biglietto Premium

11:00 - 11:45

Yoga Flow Energizzante
con **Eleonora Biliotti**

11:00 - 11:45

Bhakti Prema Vinyasa
- Pratica Yoga Energizzante
con **Ameriga Giannone**

12:00 - 14:00

Pranzo con proposte Longevity
Bar Laghetto | Produttori Deges

12:00 - 12:45

Talk "A Wild Mind"
con **Andrea Bariselli**



Domenica **24** MAGGIO 2026

13:00 - 13:45

Record del mondo a piedi nudi
con **Andrea Bianchi**

13:00 - 13:45

Attività immersive
acquistabili il giorno dell'evento

14:00 - 14:45

Attività immersive
includi nel biglietto Premium

14:00 - 14:45

Running Class
con **Sara Galimberti**

15:00 - 15:45

Pilates Core & Tone
con **Eleonora Biliotti**

15:00 - 15:45

Yoga Body and Mind Flow
con **Yoga Academy**

16:00 - 16:45

IOSNO Talk "Vivere Mindfulness"
con **IOSNO**

16:00 - 16:45

Attività immersive
acquistabili il giorno dell'evento

17:00 - 17:45

Attività immersive
includi nel biglietto Premium

17:00 - 17:45

Slow Flow Yoga
con **Francesca Badolato**

18:00 - 19:00

Talk "Alimentazione e Vita Attiva"
con **Laura Crugnola**

19:00 - 20:00

Aperitivo sensoriale

20:00 - 21:00

Cena Longevity
al **Grand Hotel Terme di Comano**
su prenotazione e a pagamento

20:30 - 21:30

Sound Healing
con **Daniele Campestrin**

7:00 - 10:00

Accredito

7:00 - 7:45

Camminata meditativa all'alba
con **Stefano Bianchi**

8:00 - 9:00

Colazione Longevity
nelle location convenzionate

9:00 - 9:45

Yoga and Mobility
con **Giorgia Benecchi**

Durante tutta la giornata, nelle **Aree Always On**, il festival prende vita con esperienze da vivere liberamente, seguendo il tuo ritmo, lasciandoti guidare dalla curiosità.

- Beauty Masterclass
- Check-up Longevity
- Mini trattamenti benessere
- Laboratori per bambini
- Prodotti locali e artigianato
- Food
- Circuiti mobility



10:00 - 10:45

Pilates Stretch & Balance
con **Eleonora Biliotti**

11:00 - 11:45

Yoga Body and Mind Flow
con **Yoga Academy**

11:00 - 11:45

Attività immersive
includi nel biglietto **Premium**

12:00 - 14:00

Pranzo con proposte Longevity
Bar Laghetto | Produttori Deges

12:00 - 12:45

Attività immersive
includi nel biglietto **Premium**

12:00 - 12:45

Talk "Nel cuore degli altri"
con **Gabriele Bronzetti**

13:00 - 13:45

Talk "Popolazioni più remote
del Pianeta"
con **Niccolò Banfi**

14:00 - 14:45

Yoga Body and Mind Flow
con **Yoga Academy**

15:00 - 15:45

IOSNO Experience
- Pratica Mindfulness
con **IOSNO**

15:00 - 15:45

Attività immersive
includi nel biglietto **Premium**

16:00 - 16:45

Yoga e rilassamento
con campane di cristallo
con **Francesca Badolato**

16:00 - 16:45

Breath Coaching
con **Andrea Bianchi**

16:00 - 16:45

Attività immersive
acquistabili il giorno dell'evento

17:00 - 17:45

Cerimonia di chiusura
con **Daniele Campestrin**

18:00 - 19:00

Aperitivo Longevity
e Ginnastica Facciale

ESPERIENZE IMMERSIVE NEL PARCO TERMALE

**2 attività incluse nel Biglietto Premium
o acquistabili il giorno dell'evento**

In piccoli gruppi, sono esperienze esclusive pensate per farti vivere Stay Young in modo ancora più profondo. Guidate da professionisti, si svolgono a contatto diretto con la natura del Parco Termale e ti permettono di rallentare, ascoltarti e rigenerarti. Un tempo e uno spazio dedicati a te, dove corpo e mente ritrovano equilibrio, energia e benessere autentico.



PERCORSO SENSORIALE con **Daniele Campestrin** e **Nicola Zambelli**

Un percorso adatto a tutti con undici stazioni sensoriali con elementi naturali come sassi, pigne, acqua e tronchi.

FOREST BATHING con **Daniele Campestrin**

Una vera e propria immersione nella foresta per riconnettersi con mente e corpo camminando nel silenzio del parco a piedi nudi.

BAREFOOT WALKING con **Andrea Bianchi**

Un'esperienza rigenerante per una connessione profonda con la natura, attraverso il cammino a piedi nudi e una respirazione consapevole.

YOGA IN VOLO con **Daniele Campestrin**

Un viaggio emotivo di consapevolezza, cullati da un morbido tessuto e guidati dalla voce del Natural Wellness Trainer.

POSTURAL EXERCISES con **Loredana Voltolini**

Una pratica mirata a migliorare la postura, l'equilibrio e la mobilità, favorendo un benessere duraturo.

LASCIARSI MUOVERE - PARTNERING NELLA NATURA con **Lara Bogni**

Una pratica di danza che intreccia corpo, relazione e ambiente. Un'esperienza che valorizza la natura come spazio di esplorazione e crescita attraverso il lavoro corporeo e il partnering guidato.

IL RISVEGLIO DELLO SHAKTI

con **Giulia Bazzanella**

Un'esperienza profonda e trasformativa che unisce movimento consapevole, respiro e ascolto interiore per riattivare forza, creatività e presenza.

YOGA SOMATICO

con **Giulia Bazzanella**

Una pratica che attraverso movimenti consapevoli e respiro guidato aiuta a sciogliere tensioni profonde, migliorare la postura e ristabilire un dialogo autentico tra sistema nervoso e muscoli.

TAI-QIGONG

con **Stefano Bianchi**

Un'esperienza immersiva che aiuta a riequilibrare l'energia vitale attraverso sequenze di movimenti morbidi e consapevoli, migliorando stabilità, coordinazione e centratura.

FUNCTIONAL TRAINING OUTDOOR

con **Tiziana Fedrizzi**

Un allenamento all'aperto per migliorare forza, resistenza e mobilità, in armonia con la natura del parco termale.

NORDIC WALKING

con **Nicola Zambelli**

Una camminata in natura che, grazie all'utilizzo di bastoncini, attiva tutto il corpo in modo armonioso, favorendo longevità e vitalità.

DANZA – SOFT POWER FLOORWORK

con **Lara Bogni**

Una pratica di movimento fluido e consapevole per migliorare la forza e la mobilità attraverso il contatto con il suolo e la tridimensionalità dello spazio.

MINDFUL WALKING

con **Laura Franceschini**

Una camminata consapevole per sviluppare presenza e rilassare la mente.

CACAO & ECSTATIC DANCE IN NATURA

con **Ameriga Giannone**

Un rituale di ascolto e presenza che unisce il potere simbolico del cacao a una meditazione guidata profonda e rigenerante.

IOSNO EXPERIENCE

con **IOSNO**

Un'esperienza guidata per allenare la presenza e tornare al momento presente con semplicità e profondità.



**STAY
YOUNG**

COMANO WELLNESS WEEKEND

Loc. Terme di Comano, 6
38070 Stenico (TN)
termecomano.it