



tempo fatto a (U)mano

gumala gumala

19-21 GIUGNO 2026

CAMPEGGIO TREINKE | SAURIS ZAHRE



Un weekend a Sauris per creare con le mani,
respirare il bosco, raccogliere erbe, ritrovarsi
insieme intorno a un fuoco.

La montagna detta il ritmo e il tempo ritrova
la sua naturalezza – scorre "gumala gumala",
nella lingua di Sauris pian pianino, al ritmo giusto.
Il benessere torna a essere semplice,
profondamente umano.





VENERDÌ 19 GIUGNO

I 5 rituali G.R.I.E.N.

La serata che inaugura Gumala Gumala è riservata a un piccolo gruppo di ospiti: un viaggio circolare tra bosco, acqua, calore e silenzio per vivere in anteprima i 5 Rituali G.R.I.E.N., il nuovo percorso benessere della Grien Spa.

Evento in Grien Spa
max 35 posti, prenotazione obbligatoria

VENERDÌ 19 GIUGNO

dalle 16:30 alle 22:00

16:30–19:00

Oltre il fare

Inaugurazione de I 5
Rituali G.R.I.E.N. (pratiche
nel bosco bioenergetico:
forest bathing, grounding,
respirazione)

Esperienza con Stefania Gentili

19:00–22:00

RELEASE

Galleggiamento
sonoro in piscina
*Esperienza con
Maestri di Sauna AISA*

22:00

Cena sensoriale

Presentazione de
“I 5 Rituali G.R.I.E.N.”
Esperienza con Stefania Gentili

19:00–22:00

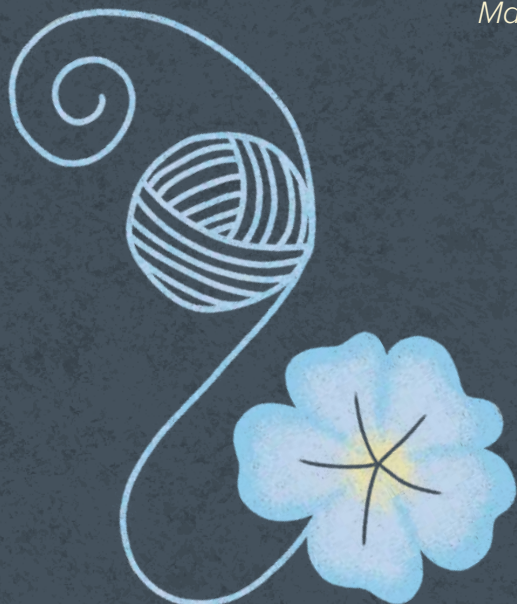
IMMERSION

Rituale in bagno turco
*Esperienza con
Maestri di Sauna AISA*

19:00–22:00

ENERGY

Rituale del Fuoco in sauna
*Esperienza con
Maestri di Sauna AISA*





SABATO 20 GIUGNO

apertura evento

10:00

Sauris come destinazione di ben-essere

Il festival si apre con una riflessione collettiva
su Sauris come luogo che porta già in sé tutto
il necessario per il benessere. Un invito a guardare
il territorio con occhi nuovi.

*Talk con Sandra Varaschin
e Andrea Picozzi di RegenMed Group*

10:30

Respiro collettivo

Venti minuti di respiro condiviso per atterrare
nel presente. Un momento semplice e potente
per sintonizzarsi con il gruppo
e con il luogo.

Esperienza con Stefania Gentili

SABATO 20 GIUGNO

alle 11:00

Fili che calmano

Le mani si muovono lente, il filo scorre, il pensiero si quieta. Un laboratorio di tessitura tradizionale saurana per riscoprire il potere meditativo del fare con le mani.

*Esperienza con Cristian Petris
Max 9 posti*

Vivi Sauris in bici

Un giro in bici tra i borghi e i prati di Sauris. Un modo attivo e gioioso per abitare il paesaggio a ritmo lento.

*Esperienza con Mattia Da Rin
Max 7 posti*

Ritrova la tua essenza

Un'esperienza guidata di ascolto interiore per ritrovare contatto con ciò che si è, al di là dei ruoli e delle aspettative.

*Esperienza con Stefania Gentili
Max 10 posti*

Principi di Forest Bathing

Un'immersione guidata nel bosco attraverso i principi del Shinrin-yoku. Non una camminata, ma un'esperienza sensoriale con gli alberi.

*Esperienza con Anna Pugliese
Max 15 posti*

Il bosco è la palestra

Il corpo si allena usando la natura come unica attrezzatura. Tronchi, pendii e aria pulita: tutto il necessario per un allenamento funzionale in quota.

*Esperienza con Kevin Rugo
Max 10 posti*

Il segreto dei prati

Ursula Puntel svela il mondo nascosto dei prati di Sauris: erbe officinali, piante selvatiche e la conoscenza popolare che le custodisce.

*Esperienza con Ursula Puntel
Max 15 posti*

Yoga in natura

Una pratica di yoga accessibile a tutti, immersi nel paesaggio alpino di Sauris. Corpo, respiro e movimento si incontrano nell'aria di montagna.

*Esperienza con Paola Cosolo Marangon
Max 15 posti*

12:30

Universo Occhi

La salute visiva come parte del benessere integrale. In un'era di schermi e luce artificiale, i nostri occhi accumulano stress cronico senza che ce ne accorgiamo. Roberta Rio offre strumenti concreti per vedere meglio, senza sforzo. Perché la vista è vita.

Incontro con Roberta Rio di RegenMed Group

SABATO 20 GIUGNO

alle 14:30

Vivi Sauris in bici

Un giro in bici tra i borghi e i prati di Sauris. Un modo attivo e gioioso per abitare il paesaggio a ritmo lento.

Esperienza con Mattia Da Rin
Max 7 posti

Ritrova la tua essenza

Un'esperienza guidata di ascolto interiore per ritrovare contatto con ciò che si è, al di là dei ruoli e delle aspettative.

Esperienza con Stefania Gentili
Max 10 posti

Ritrovare il benessere tra luci, suoni e frequenze naturali

Un'esperienza sensoriale che usa luce, suono e movimento per favorire uno stato di equilibrio profondo.

Esperienza con Andrea Picozzi di RegenMed Group
Max 10 posti

Prevenzione in ambito naturale

Come prendersi cura di sé in modo naturale, prima che la malattia si manifesti. Strumenti pratici di prevenzione integrata.

Esperienza con Pietro Del Giudice di RegenMed Group
Max 5 posti

Pilates

Una sessione di Pilates all'aria aperta per ritrovare il centro, il respiro e la postura.

Esperienza con Anna Pugliese
Max 15 posti

Birdwatching con Astore

Un'esperienza di osservazione degli uccelli nelle valli di Sauris. La natura che chiede silenzio — e lo ripaga con qualcosa di inaspettato.

Esperienza con A.S.T.O.R.E
Max 20 posti

16:00

Un erborista in ogni casa

Ursula Puntel racconta come le erbe officinali possano tornare a far parte della vita quotidiana di ognuno, come facevano per i nostri nonni.

Incontro con Ursula Puntel



SABATO 20 GIUGNO

alle 17:00

Crea la tua tisana

Scegli le erbe, assaggia, mescola e crea la tua tisana personalizzata. Un laboratorio sensoriale con le erbe officinali dell'azienda agricola Pa' Mairlan.

Esperienza con Nicole e Matteo Pa' Mairlan
Max 20 posti

Ritmo del fieno

La fienagione come pratica meditativa. Renza e Augusto mostrano un gesto antico che a Sauris è ancora vivo: raccogliere il fieno con ritmo, silenzio e maestria.

Esperienza con Renza Candotti e Augusto Petris
Max 15 posti

Il bosco è la palestra

Il corpo si allena usando la natura come unica attrezzatura. Tronchi, pendii e aria pulita: tutto il necessario per un allenamento funzionale in quota.

Esperienza con Kevin Rugo
Max 10 posti

Radici e parole

Un laboratorio di scrittura riflessiva che usa la natura come specchio. Partendo da un elemento scelto nel bosco, si scrive, ci si ascolta, ci si incontra.

Esperienza con Alice Diana e Giulia Tosolini
Max 15 posti

Alzati, cammina e corri in natura!

I consigli di un esperto di biomeccanica del movimento per camminare, correre e muoversi meglio nel territorio.

Esperienza con Marzio Angeli di RegenMed Group
Max 15 posti

Visione naturale – L'occhio deve imparare a vedere

Un'esperienza pratica per rieducare la vista alla visione naturale. Con Roberta Rio: una sequenza semplice e rilassante di esercizi oculari per sciogliere tensioni, migliorare la messa a fuoco e imparare a vedere in modo più morbido e dinamico.

Esperienza con Roberta Rio di RegenMed Group
Max 15 posti

18:30

Riconnettersi con la Natura per ritrovare i nostri talenti

Come il contatto con la natura ci aiuta a ritrovare le nostre risorse più profonde.

Elena Magello porta la prospettiva dell'ecopsicologia al festival.

Incontro con Elena Magello di Basilico Selvatico





SABATO 20 GIUGNO

cerimonia del fuoco

19:00
Accensione fuoco

22:00

Il fuoco come elemento di trasformazione e comunità. Yarina e Stefania Gentili conducono una cerimonia serale che accompagna i partecipanti in un momento di raccoglimento collettivo: un rito semplice e potente che usa il fuoco come simbolo e presenza. Un modo per concludere la prima giornata del festival in modo autentico e ricordabile.
Esperienza con Yaryna Heryliv e Stefania Gentili

Evento in Campeggio Treinke
la sera l'ingresso all'evento è gratuito



DOMENICA 21 GIUGNO

Risveglio al solstizio

6:30-8:30

Yoga al solstizio

Salutare l'alba del solstizio con una pratica di yoga
nella Plotze, il prato più alto di Sauris di Sopra.

*Esperienza con Yaryna Heryliv
e Giacomo*

a seguire colazione

Dopo la pratica, colazione condivisa con prodotti
locali nel paesaggio alpino. Un'esperienza da vivere
almeno una volta nella vita.

Evento a Sauris di Sopra, Plotze
max 30 posti, prenotazione obbligatoria con biglietto separato.



DOMENICA 21 GIUGNO
apertura evento

10:00

Essere lucidi nella vita e nei sogni

Cosa significa essere davvero lucidi — nella veglia e nel sonno? Luca Ostacoli apre la domenica con una riflessione su consapevolezza, sogno e presenza.

Incontro con Luca Ostacoli di RegenMed Group

10:30

Meditazione

Venti minuti di meditazione guidata per iniziare la giornata del solstizio con intenzione e calma.

Esperienza con Giulia Tosolini

DOMENICA 21 GIUGNO

alle 11:00

Vivi Sauris in bici

Un giro in bici tra i borghi e i prati di Sauris. Un modo attivo e gioioso per abitare il paesaggio a ritmo lento.

Esperienza con Mattia Da Rin
Max 7 posti

Erbe, prati e sapori

Lo chef Ennio Furlan porta il sapere dei prati in cucina. Una passeggiata tra le erbe selvatiche di Sauris che si trasforma in un racconto gastronomico del territorio.

Esperienza con
Chef Ennio Furlan
Max 15 posti

Principi di Forest Bathing

Un'immersione guidata nel bosco attraverso i principi del Shinrin-yoku. Non una camminata, ma un'esperienza sensoriale con gli alberi.

Esperienza con Anna Pugliese
Max 15 posti

Arte e musica nel bosco

Arte visiva e musica si incontrano nel bosco in un'esperienza immersiva e creativa.

Esperienza con Gennj Catelli e Stefano Rosin
Max 15 posti

Lab — Cali di tensione

La musica come strumento di rilascio. Samuele Buchsbaum guida un laboratorio in cui suono e voce diventano strumenti per scaricare tensioni e ritrovare leggerezza.

Esperienza con
Samuele Buchsbaum
Max 15 posti

Coroncine di Fiori — 8 Archetipi della donna

Intrecciare fiori di campo in una corona è un rito antico. Con Yaryna, questo gesto si trasforma in un viaggio tra gli otto archetipi del femminile.

Esperienza con
Yaryna Heryliv
Max 10 posti

Fili che calmano

Le mani si muovono lente, il filo scorre, il pensiero si quieta. Un laboratorio di tessitura tradizionale saurana per riscoprire il fare con le mani.

Esperienza con Cristian Petris
Max 9 posti

I profumi del bosco in cammino con noi

Una camminata olfattiva nel bosco di Sauris per riscoprire il potere evocativo dei profumi naturali.

Esperienza con
Nicoletta Rebaudengo di RegenMed Group
Max 15 posti

12:30

Come la musica agisce sul corpo e sulla mente

Come la musica agisce sul corpo e sulla mente in modo terapeutico. Chiara Corbo presenta la musicoterapia come strumento di cura e benessere accessibile a tutti.

Incontro con Chiara Corbo



DOMENICA 21 GIUGNO

alle 14:30

Ritmo del fieno

La fienagione come pratica meditativa. Renza e Augusto mostrano un gesto antico che a Sauris è ancora vivo: raccogliere il fieno con ritmo, silenzio e maestria.

Esperienza con Renza Candotti e Augusto Petris
Max 15 posti

Crea la tua tisana

Scegli le erbe, assaggia, e crea la tua tisana personalizzata. Un laboratorio sensoriale con le erbe officinali dell'azienda agricola Pa' Mairlan.

Esperienza con Nicole e Matteo Pa' Mairlan
Max 20 posti

Pilates

Una sessione di Pilates all'aria aperta per ritrovare il centro, il respiro e la postura.

Esperienza con Anna Pugliese
Max 15 posti

Arte e musica nel bosco

Arte visiva e musica si incontrano nel bosco in un'esperienza immersiva e creativa.

Esperienza con Gennj Catelli e Stefano Rosin
Max 15 posti

Lab — Voci della montagna

La voce come strumento di benessere e presenza. Un laboratorio di musicoterapia vocale con Chiara Corbo, tra canti, vibrazioni e ascolto.

Esperienza con Chiara Corbo
Max 15 posti

Lab scrittura

La scrittura come pratica di ascolto e autoconoscenza. Si scrive una lettera al proprio sé futuro — da spedire da Sauris e ritrovare nella propria cassetta postale tra un anno.

Esperienza con Alice Diana e Giulia Tosolini
Max 15 posti

Alzati, cammina e corri in natura!

I consigli di un esperto di biomeccanica del movimento per camminare, correre e muoversi meglio nel territorio.

Esperienza con Marzio Angeli di RegenMed Group
Max 15 posti

Prevenzione in ambito naturale

Come prendersi cura di sé in modo naturale, prima che la malattia si manifesti. Strumenti pratici di prevenzione integrata.

Esperienza con Pietro Del Giudice
Max 5 posti

Yoga in natura

Una pratica di yoga, immersi nel paesaggio alpino. Corpo e respiro si incontrano nell'aria di montagna.

Esperienza con Paola Cosolo Marangon
Max 15 posti





DOMENICA 21 GIUGNO

chiusura evento

16:00

I profumi del bosco: memorie antiche che ci riportano all'essenza

I profumi del bosco come medicina antica. Nicoletta Rebaudengo racconta la fitoterapia aromatica come pratica di benessere radicata nella tradizione alpina.

*Incontro con Nicoletta Rebaudengo
di RegenMed Group*

17:00

Il Viaggio di ritorno Conclusione del festival

Come si torna, dopo Gumala Gumala?
Alice e Giulia guidano la chiusura
del festival con una lettera scritta al proprio
sé futuro — da spedire da Sauris, e ritrovare
nella propria cassetta postale tra un anno.

Incontro con Alice Diana e Giulia Tosolini

ATTIVITÀ CONTINUATIVE

Sabato 20 e Domenica 21 | 11:00–18:00

Lab creativo — carta, rilegatura, stampa naturale

Un laboratorio aperto tutto il giorno per creare con carta, rilegatura e stampa naturale. Per chi vuole fermarsi a fare con le mani.

*Esperienza con
Caterina Schneider*

Automassaggio

Yaryna insegna tecniche di automassaggio accessibili a tutti: prendersi cura del proprio corpo con le proprie mani, ovunque e in qualsiasi momento.

Esperienza con Yaryna Heryliv

Tessitura Sauris — Beibarhaus

Il telaio del Beibarhaus come finestra aperta sulla tradizione tessile di Sauris. Cristian Petris mostra e insegna la tessitura tradizionale durante tutta la giornata.

Esperienza con Cristian Petris

La voce degli elementi e l'espressione dei 5 sensi

Una pratica esplorativa che usa la voce e i cinque sensi come strumenti di ascolto e espressione.

*Esperienza con Pietro Del
Giudice di RegenMed Group*

I rimedi naturali

Una piccola farmacia vegetale aperta tutto il giorno. Nicole e Matteo presentano i rimedi naturali di Pa' Mairlan e rispondono a chi vuole avvicinarsi alla fitoterapia pratica.

*Esperienza con Nicole
e Matteo Pa' Mairlan*

Alzati, cammina e corri in natura!

I consigli di un esperto di biomeccanica del movimento per camminare, correre e muoversi meglio nel territorio.

Mini-sessioni pratiche.

*Esperienza con Marzio Angeli
di RegenMed Group*

Spazio e relazione con la natura: esperienza di danzaterapia

Il corpo si esprime attraverso il movimento.

Federica Russolo — danzatrice professionista e insegnante di Tecnica Nikolais — propone sessioni aperte a tutti: un invito a muoversi liberamente, senza giudizio e senza tecnica.

*Esperienza con Federica
Russolo di RegenMed Group*

Sound geometry con legno di risonanza

Strumenti di legno di risonanza che producono geometrie sonore. Jacopo Gonzato porta un'esperienza sonora insolita e in continua evoluzione durante il festival.

*Esperienza con Jacopo
Gonzato di RegenMed Group*





BIGLIETTI

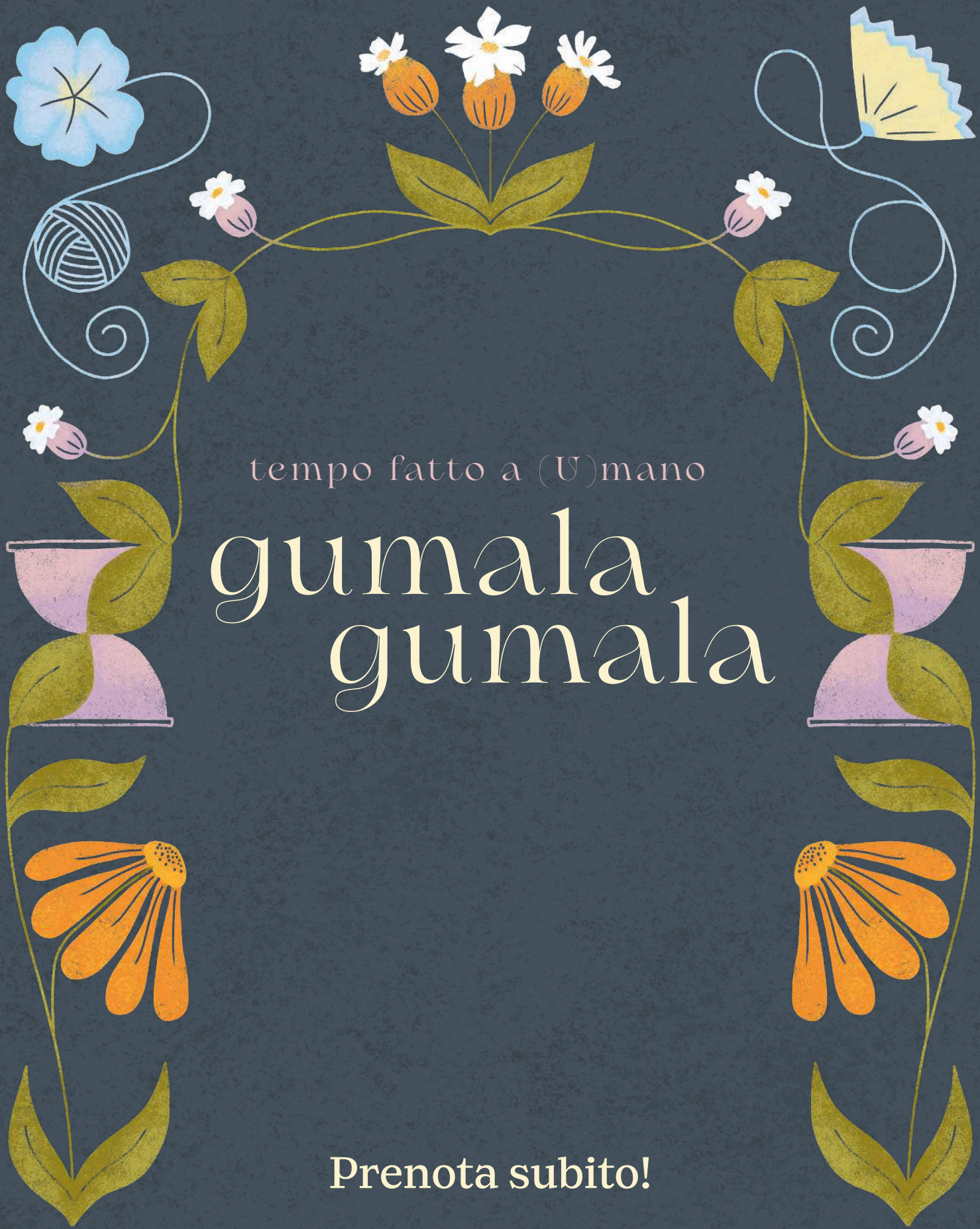
19 GIUGNO
€70

20 GIUGNO
€40

21 GIUGNO
€30

WEEKEND GUMALA
€120

21 GIUGNO
Yoga all'alba 6:30-8:30
(non incluso nel weekend gumala)
€20



tempo fatto a (U)mano

gumala gumala

Prenota subito!

19–21 GIUGNO 2026

CAMPEGGIO TREINKE | SAURIS ZAHRE