

## Diario dal festival dedicato al benessere olistico, nella terra riscaldata da acque termali super potenti

Rinnovare, riscoprire e guarire. Questi i principi cardine della prima edizione del **(Re)Generation Festival** tenutosi il mese scorso sui Colli Euganei, in provincia di Padova, con oltre 70 eventi che hanno saputo fondere arte, cultura e benessere. Un viaggio di trasformazione, sia individuale che collettiva, in una terra che ha radici profonde nella storia, nella biodiversità e nel termalismo, famosa in tutto il mondo per le destinazioni wellness di Abano Terme e Montegrotto.

Il progetto ha voluto valorizzare gli stessi luoghi diventati Riserva Mondiale della Biosfera UNESCO proprio perché simbolo di impegno verso la sostenibilità, ed è da qui che

moderati da volti noti ed esperti tra cui Chiara Maci e Camila Raznovich; mostre d'arte come *GenerAzioni*, del fotografo Maurizio Galimberti, con i suoi mosaici di istantanee emozionanti da guardare dal vivo.

Infine, si sono tenute sessioni di Vinyasa yoga, fluide e dinamiche, alternate a momenti di Hatha yoga, dove il respiro e l'allineamento posturale favoriscono una connessione tra la forza del corpo e le pratiche mindfulness. Tutto per raggiungere la piena consapevolezza del presente e uno stato di serenità interiore. Rituali che, supportati dall'energia sotterranea termale, hanno potenziato il processo di rigenerazione di chi ha partecipato.

Il vero fiore all'occhiello della zona, infatti, sono proprio le acque termali salsobromoiodiche, uniche al mondo per proprietà terapeutiche. Queste acque, arricchite da sali minerali e micro-organismi, sgorgano a temperature altissime dopo un viaggio di 80 km nel sottosuolo e sono riconosciute per i loro effetti antinfiammatori e decongestionanti. Per i visitatori, il festival è stato anche un'occasione per immergersi in queste acque, provando direttamente i benefici delle sue fonti che da millenni vengono impiegate nella cura di disturbi muscolari, articolari e nel benessere della pelle. Un'autentica esperienza rigenerativa a contatto con la natura e con le risorse uniche di Montegrotto.

Tra le stesse colline, sono state poi organizzate escursioni ed esperienze dedicate al movimento fisico e al patrimonio enogastronomico: un abbinamento vincente se pensiamo alle passeggiate a cavallo con aperitivo, ai tour guidati ispirati alla vita del poeta Petrarca - nato proprio qui - a cui è seguita la festa delle giugliole, alla visita a Villa dei Vescovi, che ospitava il "mercato in corte", con prodotti locali e grani antichi. Per chi cerca un allenamento più intenso, le biciclettate tra Este e Montegrotto, passando per Galzignano, accontentano gli escursionisti curiosi regalando un panorama costellato di Ville palladiane, canali e vigneti. La scelta è solo tra bici muscolari oppure e-bike a noleggio, con fornitura di caschi, lucchetti e mappe.

Insomma, il **(Re)Generation Festival** ha sottolineato come la rigenerazione non sia un processo isolato, ma una rete di connessioni tra individui che, attraverso un approccio olistico, vogliono guardare al futuro in armonia con l'ambiente e con sé stessi. In un'epoca in cui ci sentiamo spesso distaccati dalla natura e troppo connessi virtualmente, il festival ha ribadito l'importanza di un ritorno alle origini, dove il rispetto per l'ambiente e il benessere individuale si intrecciano in un ciclo continuo di crescita e trasformazione. ■



è partita una riflessione su come la tutela del territorio possa influenzare positivamente la salute della gente: il festival, infatti, con i suoi concerti, le mostre e i workshop, è stata un'occasione per nutrire corpo e mente, sottolineando l'importanza del benessere nelle nostre vite e del preservare l'identità sociale nel corso dei secoli.

Il Castello del Catajo, con i suoi parchi secolari e le 350 stanze, si è rivelato il luogo ideale per conoscere i Colli Euganei come destinazione di benessere a 360 gradi: il Cortile dei Giganti ha ospitato performance live e dj set, con ospiti come Malika Ayane e Jack Jasseli; talk a tema longevità, fitness, food & wine

## di Dorana Decarolis