

A woman's profile is shown in a three-quarter view, facing right. Her face and hair are partially obscured by large, vibrant green leaves. The leaves are layered, with some in the foreground and others behind her face. The background is a plain, light color. The entire image is framed by a thin orange border.

DAL 18 AL 27 LUGLIO
Fossato di Vico - Gubbio - Perugia

IO MI VOGLIO BENE

*Il festival itinerante dedicato al benessere della
persona attraverso workshop in natura, musica
dal vivo, attività olistiche e mostre artistiche.*

Indice

Chi siamo	Pag 3
Perché questo progetto esiste	Pag 4
Le nostre location	Pag 5
Il programma	Pag 6
Fossato di Vico	Pag 6
Gubbio	Pag 7
Perugia	Pag 11
Conclusione	Pag 15



Chi siamo

XE'thnos
Dialogo fra i popoli

L'associazione interculturale XE' thnos aps è una realtà organizzativa che opera, insieme ad altre associazioni, cooperative, istituzioni pubbliche e private, a livello nazionale, negli ambiti di: creazione di eventi, spettacoli, rassegne, mostre, laboratori e interventi nelle scuole, ed altro ancora. Le tematiche affrontate includono l'ambiente, la valorizzazione della storia e dei patrimoni artistici Italiani, l'arte e l'artigianato locale, e la divulgazione della cultura del benessere psicofisico.

I laboratori, workshop e incontri che offre l'associazione sono:

- **Camminate meditative**
- **Incontri e stage di meditazione**
- **Percorsi olistici con Yoga, Tai - Chi e Qui Gong, Ginnastica energetica**
- **Mostre Artistiche orientali di arte sacra**
- **Concerti musicali e workshop di composizione e arrangiamento**
- **Lecture di libri e poesie ad alta voce**
- **Conferenze sull'integrazione internazionale**
- **Incontri di donne**
- **Preparazione e studio per sfruttare il mosaico come forma artistica per promuovere il contesto urbano locale**
- **Consulenze sulla proprietà del cibo e del suo attivamento energetico**
- **Collaborazione con monaci tibetani**



Perché questo progetto esiste?



- 1. Per condividere la nostra decennale esperienza umana,** artistica e professionale con l'impegno culturale della Fondazione Perugia. Per Trasmettere le conoscenze acquisite nel tempo, spesso con fatica e dedizione, a giovani e adulti che si avvicinano a percorsi di sperimentazione, socializzazione e riscoperta della memoria collettiva, elementi fondamentali per dare significato alla propria vita.
- 2. La creazione di questo evento simboleggia il nostro contributo per sostenere i valori dell'arte** come strumento di connessione con il territorio e con tutta la comunità, in un periodo storico complesso e di grande trasformazione per l'umanità.
- 3. Reagire all'indifferenza,** al qualunquismo, all'individualismo e all'ignoranza che si stanno diffondendo in molte parti del mondo, promuovendo momenti di presenza attiva e costruttiva. Valorizzare l'integrazione, l'intercultura, la partecipazione e la trasmissione reciproca di saperi antichi e contemporanei, con l'obiettivo di contribuire alla pace tra i popoli.
- 4. Difendere la nostra amata Terra attraverso percorsi legati alla sostenibilità,** alla cura dell'ambiente e alla creazione di armonia tra esseri umani e natura. Promuovere l'uso consapevole delle nuove tecnologie per stimolare innovazione e cambiamento culturale in linea con le sfide del nostro tempo.



Le location del festival

Io mi voglio bene vuole essere un festival artistico itinerante, per questo sceglie di muoversi durante i mesi estivi in tutta Italia, partendo da:

- **Fossato di Vico: 18 Luglio:** Ex Chiesa di San Cristoforo
- **Gubbio: 19-20 Luglio:** Chiostro di San Pietro
- **Perugia: 25-27 Luglio:** Parco della Pescaia

Le location sopra elencate sono state selezionate con cura per potersi fondere pienamente con l'idea di *Io mi voglio bene*.

Si tratta di luoghi dove è possibile riscoprire la meraviglia della natura, il valore del silenzio, i paesaggi e le architetture che raccontano la storia italiana, ampliando il concetto di benessere dentro e fuori da noi stessi.

Ogni spazio è stato pensato per favorire un'esperienza autentica, capace di stimolare ascolto interiore, connessione con l'ambiente e apertura verso l'altro.



Il nostro programma

Fossato di Vico 18 Luglio

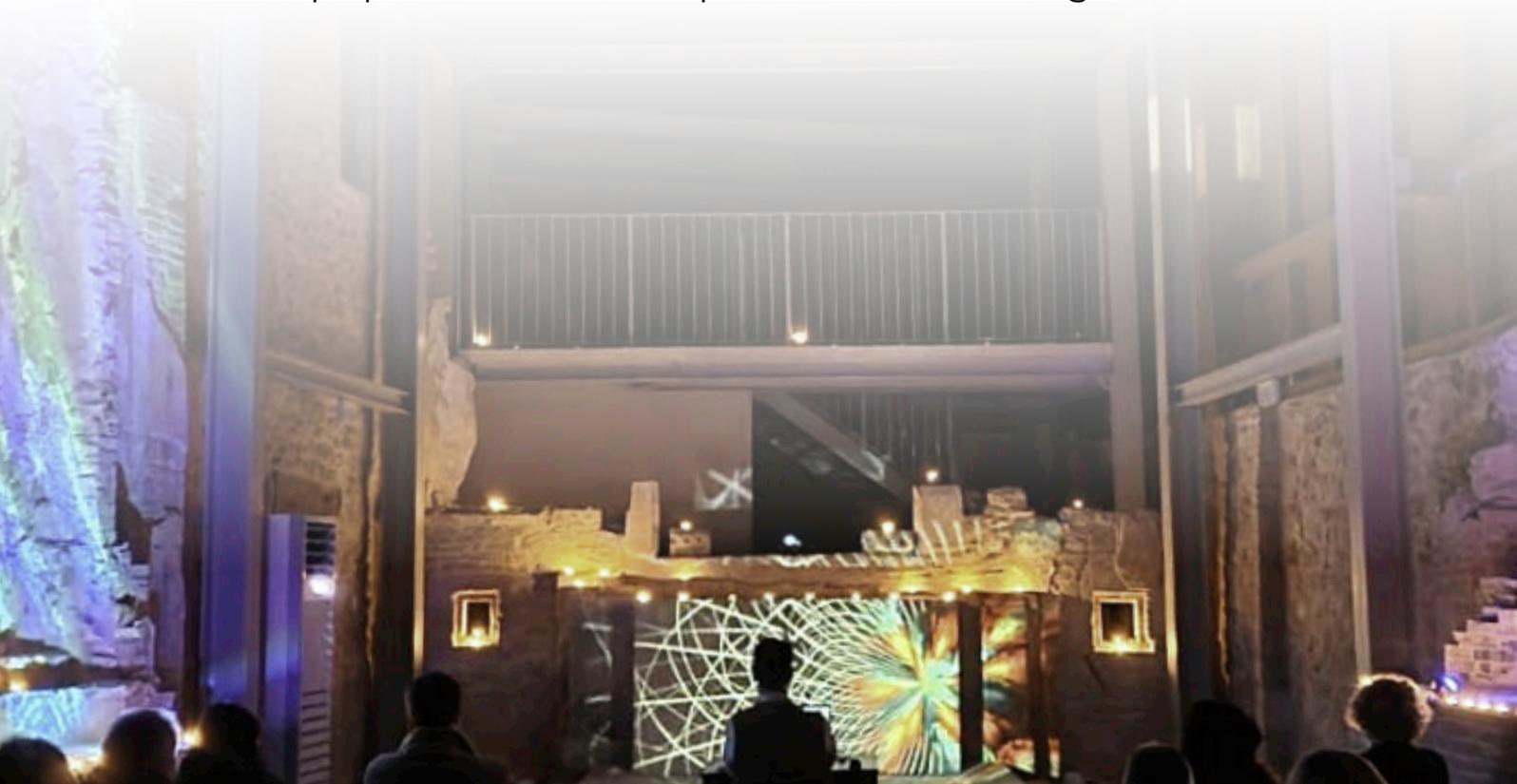
Per l'apertura del Festival vedremo gli artisti e musicisti Raffaele Ricciardi e Angelo Ricciardi esibirsi **dalle 21.30 fino alle 23.00** circa, portando soundscape immersivi, dove il fruitore potrà sentirsi attivato sinesteticamente e multisensorialmente. La performance sonora sarà accompagnata anche da una pratica di Tai-Chi di Gloria Albanese, insegnante e studiosa delle pratiche olistiche per il benessere del corpo.

Inizieremo a sentire la partitura di Raffaele, che ci proporrà un viaggio intitolato **"Ricordi Sonori"**, dove l'artista ha campionato suoni della quotidianità che, insieme a synth digitali e alla manipolazione delle frequenze, porterà chiunque ascolti in uno stato di calma, attenzione e meditazione mnemonica.

[Clicca qui per scoprire il percorso di Raffaele.](#)

Il viaggio sonoro si concluderà con Angelo, polistrumentista che da oltre 35 anni opera nel settore dell'Electro World Music, portando **"Secrets Songs"**, una performance di musica ambient elettronica con elementi e strumenti da tutto il mondo, il tutto, sommerso da luci e videomapping immersivo.

[Clicca qui per vedere un'anteprima di Secrets Songs.](#)



Gubbio

19 Luglio

- **Ore 9:00 – 10:30:** Tai-Chi, Ginnastica energetica, Qi gong e Meditazione Camminata con **Gloria Albanese**
- **Ore 17:30 – 18:30:** Yoga sulla sedia a cura di Lucia Diamantini
- **Ore 18:30 – 19:30:** Mostre d'arte contemporanea e laboratorio sulle tecniche compositive musicali
- **Ore 21:00 – 21:20:** Letture ad alta voce a cura della L.A.A.V. con **Daniela Albanese**
- **Ore 21:30:** Handpan live set a cura di **Marco Bandera**

Gubbio

20 Luglio

- **Ore 9:00 – 10:30:** Tai-Chi, Ginnastica energetica, Qi gong e Meditazione Camminata con **Gloria Albanese**
- **Ore 18:30 – 19:30:** Mostre d'arte contemporanea e laboratorio sulle tecniche compositive musicali
- **Ore 21:00 – 21:20:** Letture ad alta voce a cura della L.A.A.V. con **Daniela Albanese**
- **Ore 21:30:** Electric and Ambient music live set a cura di **Angelo Ricciardi** e **Raffaele Ricciardi**



Nel dettaglio

- Scendendo nei dettagli, durante le giornate a Gubbio, la **meditazione camminata** sarà un percorso su come sviluppare la propria consapevolezza semplicemente camminando e osservando.
- **Lo Yoga sulla sedia** saranno una serie di incontri per imparare le tecniche di base con la maestra di Yoga Lucia Diamantini.
- **Gli incontri di meditazione** saranno attimi in cui scoprire come sviluppare la propria pace e armonia interiore a contatto con il proprio respiro.
- Nella sala del Refettorio, il festival Io Mi Voglio Bene ospiterà l'installazione "**Come Eravamo: Momenti della nostra storia**" a cura di Angelo Ricciardi, un'installazione con oggetti e manufatti di produzione artigianale accompagnata da soundscape immersivi in relazione all'opera.
- Una seconda installazione sarà resa fruibile, ovvero "**Naturalmente**", a cura del **Vivaio Garden di Gubbio** con un percorso sensoriale del giardino aromatico in collaborazione L'acino che Cura, accompagnato da soundscape sinestetici.
- Infine, durante le giornate a Gubbio, avremo l'occasione di esporre l'arte di **Augusto Ruggia**, [clicca qui per scoprire il suo percorso e i suoi manufatti.](#)



Gubbio

Live performance

Durante le serate del festival, avremo l'occasione di conoscere il lavoro e la sensibilità musicale dei seguenti artisti:



19 Luglio | Concerto di Handpan Marco Bandera

Marco è un handpan player, buskers e musicista, che con la sua delicatezza e armonia, proporrà per la prima giornata eugubina del Festival un concerto di handpan per portare a chiunque ascolti uno stato di benessere interiore e rilassamento.



20 Luglio | Experiences (Live Performance) Angelo Ricciardi

Con l'utilizzo di sax, ukulele e sintetizzatori, Angelo è compositore eclettico che spazia dalla musica ambient, a quella per la meditazione, fino ad arrivare alle contaminazioni della musica elettronica, con influenze dell' electro world music e del jazz.



20 Luglio | Ricordi Sonori (Live Set) Raffaele Ricciardi

Raffaele è musicista ambient, elettronico e sperimentale, che propone all'ascoltatore durante i suoi live set, di immergersi totalmente nei suoni di vita quotidiana insieme a quelli di sintetizzatori digitali, al fine di evocare in chiunque ascolti dei Ricordi Sonori.

Gloria Albanese

Gloria è insegnante e studiosa di Tai-Chi e Qui Gong. A Gubbio ha fondato la **T.M.M.** ovvero **Tai-Chi, Meditazione in Movimento**, una scuola che organizza incontri di ginnastica posturale energetica, Tai-Chi e Qui Gong, al fine di poter portare beneficio nei corpi e nelle menti di tutti i suoi allievi.

Durante le giornate del festival Io Mi Voglio Bene, Gloria porterà il suo studio e la sua ricerca a Gubbio, e a Perugia, curando i momenti mattutini di riattivazione energetica e di meditazione.

[Clicca qui per scoprire il suo percorso.](#)



Perugia

25 - 26 - 27 Luglio

Dal 25 al 27 Luglio, avremo modo di fare un percorso nelle seguenti attività:

- **Ore 9:00-10:30:** Tai Chi Ginnastica energetica, Qi gong e Meditazione camminata con **Gloria Albanese**.
- **Ore 10:30 in poi:** Mandala di sabbia dei monaci tibetani di Ganden, meditazioni guidate e mostra di arte sacra tibetana.
- **Ore 10:30 in poi:** Mosaichiamo la città: performance e laboratorio aperto a tutti sull'arte e sulle tecniche del mosaico.
- **Ore 17:30-18.30:** Laboratori di **Teatro Selvatico** condotti da Alessia Colanero
- **Ore 18:30-19:30:** Mostre e laboratori sulle tecniche compositive musicali
- **Ore 20:00:** Ogni giorno, dalle otto di sera in poi, sarà disponibile il **Truck Rosa**, food track vegetariano pronto a preparare panini e piadine per il festival.
- **Ore 21:00 – 21:20:** Letture ad alta voce a cura della L.A.A.V. con **Daniela Albanese** accompagnati da soundscape sonori live.
- **Ore 21:30:** Spettacoli di musica meditativa e world music

In aggiunta, in collaborazione con La biblioteca degli arconi

- Il **25 Luglio dalle 17:30** in poi, al Parco Vittime delle Foibe, avremo anche i laboratori di lettura ad alta voce a cura della L.A.A.V. con **Daniela Albanese**
- Mentre il **26 Luglio dalle 11:00** in poi, alla Biblioteca degli Arconi, potremmo ascoltare la conferenza di integrazione e civismo condotti da **Tall Abdoulaye**, ex responsabile dello sportello immigrati della CGIL Arezzo, per avere una serie di consigli indirizzati a una convivenza pacifica.



Nel dettaglio

Gli artisti

- Scendendo nei dettagli, durante le giornate a Perugia, i musicisti che suoneranno live per le performance serali saranno: Angelo Ricciardi, Esharef Ali Mhagag, Ivano Fortuna, Daniela Gruber, Raffaele Ricciardi e Marco Bandera. **Clicca nelle loro foto per scoprire il loro percorso!**



Angelo Ricciardi

25 Luglio | 21:30

Experiences

Concerto con sax, ukulele, campionamenti, tastiere elettroniche, video art.



Esharef Ali Mhagag

25 Luglio | 22:00

Canti per la pace

Musica e canti ispirati alla tradizione spirituale del Nord Africa



Ivano Fortuna

25 Luglio | 22:00

Mutazioni

Musica introspettiva, con percussioni, voce, tastiere e chitarra.



Daniela Gruber

26 Luglio | 21:30

Noi siamo suono

Meditazione sonora attraverso bagni di gong e campane tibetane.



Marco Bandera

27 Luglio | 22:00

Handpan music

Concerto di handpan per rilassare la mente e sviluppare pensieri positivi.



Raffaele Ricciardi

27 Luglio | 22:00

Ricordi Sonori

Meditazione sonora con synth digitali e campionamenti di vita quotidiana.

Il Tibet a Perugia



- Uno degli eventi più unici che sarà ospitato dal festival Io Mi Voglio Bene sarà la realizzazione di un mandala di sabbia tibetano, curato dai **Monaci Tibetani del Monastero di Ganden**.
- Assieme alla realizzazione di questa opera d'arte effimera, ci sarà il maestro **Lama Sherap**, che offrirà un approccio alla meditazione ad un livello più profondo e connesso con la visione del Buddismo Tibetano.
- Saranno presenti anche dei dipinti di arte sacra tibetani, una mostra di **Thangke** e infine dei **canti sacri** ed una **conferenza** che porta il tema della Pace, per comprendere assieme una visione migliore di se stessi e del mondo.
- Questi incontri speciali sono frutto del nostro legame con **Il Monastero Tibetano**, che ringraziamo. [Clicca qui per scoprire il loro sito e le loro iniziative.](#)



Teatro Selvatico



TEATRO SELVATICO
Immagina di essere te stesso

- Durante le 3 giornate di festival a Perugia, sarà presente anche **Teatro Selvatico**, un'associazione Piemontese composta da giovani ragazzi e ragazze che portano attraverso workshop, spettacoli e incontri, il teatro fuori dalla città, portandolo nella natura, nel bosco. Il loro obiettivo è quello di non essere addomesticabili, e così come loro, lo sono anche i workshop da loro condotti.
- **Alessia Colanero** è una attrice, regista, autrice e formatrice teatrale. Diplomata in arte teatrale presso l'Atelier di Teatro Fisico di Philip Radice a Torino (pedagogia di Jacques Lecoq) e precedentemente ho conseguito la laurea in Lettere presso l'Università degli studi dell'Aquila. Ha approfondito gli studi sulla danza sensibile, l'uso della voce, il clown, commedia dell'arte, movimenti del coro nella tragedia greca, superdrama, danza butoh. Da anni tiene laboratori di Teatro in natura con persone di tutte le età.
- **Presenza e Natura** vuole essere dunque un laboratorio di teatro immersivo in ambienti naturali, in cui attraverso il corpo riapriremo un canale sui nostri sensi. Nutriremo la presenza e ci apriremo alle percezioni di noi stessi e dello spazio intorno a noi. Giocheremo con i nostri sensi, amplificandoli o privandocene per un po'. E' un seminario la cui centralità è il movimento, il corpo e l'avvicinamento a pratiche teatrali e non per la consapevolezza di se, degli altri e dello spazio.



Grazie di cuore!

Vorremmo infine ringraziare ogni partner di progetto che ha sostenuto il nostro festival, credendo in noi, nei nostri ideali, aiutandoci a realizzarli.

Un grazie particolare va anche a **Fondazione Perugia** per aver sostenuto con i loro fondi questo progetto.

Siamo emozionati e non vediamo l'ora di ritrovarci insieme durante le giornate di Io Mi Voglio Bene. **Clicca qui per prenotarti!**

Se hai bisogno di ulteriori informazioni puoi consultare il nostro sito web (**www.xethnos.it**) oppure scrivere una mail all'indirizzo **iomivogliobene.evento@gmail.com**.

Con il sostegno di:



Con il patrocinio di:



Comune di Gubbio

Comune di Fossato di Vico

Provincia di Perugia

I nostri Partner:

