



Assaggi Passaggi Messaggi di un Territorio

Festival delle Dolomiti Friulane,
Cavallo e Cansiglio

3/5 ottobre 2025

Ti aspettiamo in
Valcellina, Val Tramontina,
Val Colvera e
Pedemontana pordenonese!



Una **montagna**
di **incontri** e **benessere**





Assaggi Passaggi Messaggi di un Territorio

Festival delle Dolomiti Friulane,
Cavallo e Consiglio

PER INFORMAZIONI:

info@ecomuseolisaganis.it

@apmduinterriorio



Comune di Andreis



Comune di Aviano



Comune di Barcis



Comune di Budova



Comune di Caneva



Comune di Cimolais



Comune di Claut



Comune di Erto e Casso



Comune di Frisanco



Comune di Polcenigo



Comune di Tramonti di Sopra



Comune di Tramonti di Sotto

CON IL CONTRIBUTO DI:



CON IL PARTENARIATO DI:



CON LA COLLABORAZIONE DI:



SPAZI E IMMAGINI CONCESSI GRATUITAMENTE DA:



GRAFICA E CONTENUTI

cricket.

SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO FORNITO IL MATERIALE
FOTOGRAFICO PER LA REALIZZAZIONE DI QUESTA BROCHURE.

Assaggi Passaggi Messaggi di un Territorio

Una Magnifica Montagna

3 GIORNATE
12 COMUNI
UNA MONTAGNA
DI INCONTRI E BENESSERE

Passeggiate, visite guidate, arrampicata, escursioni a piedi, canyoning e forest therapy:
il Festival "Assaggi Passaggi Messaggi di un territorio"
è il posto giusto per trovare una montagna di incontri
e benessere!

I Comuni protagonisti:

**ANDREIS, BARCIS, CLAUT, CIMOLAIS, ERTO E CASSO,
TRAMONTI DI SOTTO, TRAMONTI DI SOPRA, FRISANCO,
AVIANO, BUDOIA, POLCENIGO E CANEVA**



Una montagna di incontri e benessere

DINO SALATIN

Presidente
Magnifica
Comunità
di Montagna
Dolomiti
Friulane, Cavallo
e Cansiglio

La Magnifica Comunità di Montagna Dolomiti Friulane, Cavallo e Cansiglio è lieta di presentare la **terza edizione** del **Festival "Assaggi Passaggi Messaggi di un territorio"**.

Dopo i successi delle edizioni precedenti, l'appuntamento torna con l'obiettivo di rafforzare i legami tra i nostri Comuni e raccontare la ricchezza di questi straordinari luoghi.

Ad aprire il programma sarà uno **Spettacolo di Acrobatica Aerea** con tessuti, corda e palo volante: sospesi tra cielo e terra, gli artisti accompagneranno la musica con i loro movimenti in un'atmosfera suggestiva.

Il Festival coinvolge i comuni di Andreis, Barcis, Claut, Cimolais, Erto e Casso, Tramonti di Sotto, Tramonti di Sopra, Frisanco, Aviano, Budoia, Polcenigo e Caneva, offrendo un calendario ricchissimo di **attività gratuite: fra le quali escursioni, arrampicata, canyoning, visite guidate e forest therapy**.

Al centro della terza edizione c'è il legame profondo tra uomo e natura: un invito a rallentare, ad ascoltare i ritmi del paesaggio e a ritrovare, attraverso di essi, equilibrio e benessere interiore. La montagna diventa così non solo un luogo da esplorare, ma uno spazio dove riscoprire il proprio io in armonia con l'ambiente che ci circonda.

Il Festival è un invito a vivere da vicino territori autentici, capaci di sorprendere e di mostrare tutta la loro forza come risorsa per la crescita della nostra Comunità.

Con l'augurio che queste giornate siano un'esperienza di incontro, scoperta e benessere, vi do il benvenuto nella Magnifica Comunità di Montagna.

Buona partecipazione a tutti!



Mappa dei comuni





Tramonti di Sotto

Tramonti di Sopra

Frisanco

**Venerdì
3 ottobre 2025**



APERTURA DEL FESTIVAL ASSAGGI PASSAGGI MESSAGGI

Tra terra e cielo – Spettacolo di Acrobatica Aerea
con tessuti, corda e palo volante.

A cura della *compagnia LiberAerea*

// ore 20.00

Lungolago di Barcis

All'inizio della sera, quando il cielo si tinge di magia e i confini tra sogno e realtà si dissolvono, prende vita uno spettacolo che sfida la gravità e accende l'anima. Un'esperienza visiva che unisce forza, grazia e leggerezza. In scena, gli artisti si muoveranno sospesi nell'aria, dando vita a coreografie coinvolgenti su tessuti, corda e palo volante. Ogni elemento scenico dialoga con luci e musica, creando un'atmosfera sospesa, quasi onirica, dove il corpo si fa strumento espressivo e l'aria diventa spazio da abitare.

Uno spettacolo che unisce tecnica e sensibilità, capace di emozionare con la semplicità del gesto e la bellezza del movimento.

**Sabato
4 ottobre 2025**



Andreis

ArTime Quartet in concerto

Budoia

Barefoot passeggiata a piedi nudi

Claut

Canyoning sul torrente Ciafurle

"Parole che uniscono"

Lecture per tutta la famiglia

Cimolais

Training outdoor

Erto e Casso

Erto tra storia e cultura locale

Frisanco

Forest Bathing ai Landris
di Frisanco

Polcenigo

"Il corpo che ascolta"

Lezione di ginnastica sensoriale

Tramonti di Sotto

Il super potere della mente
come chiave per il nostro
benessere interiore

Tramonti di Sopra

Laboratorio "Le erbe magiche"

Caccia al tesoro nel borgo

Valcellina

Andreis

4 ottobre
ore 17:00

ANDREIS ArTime Quartet in concerto

Un pomeriggio all'insegna della musica con il concerto del quartetto d'archi ArTime. Le quattro musiciste proporranno un ricco repertorio, che spazia dal pop alle colonne sonore più celebri dei film.

Ritrovo: sagrato della Chiesa di Santa Maria delle Grazie ad Andreis (in caso di pioggia interno della chiesa)

Pedemontana

Budoia

4 ottobre
ore 14:30

BUDOIA Barefoot passeggiata a piedi nudi con *Gianluca Cerioni*

Attività di barefoot, che favorisce il raggiungimento del benessere psicofisico attraverso il contatto salutare con gli elementi della Natura.

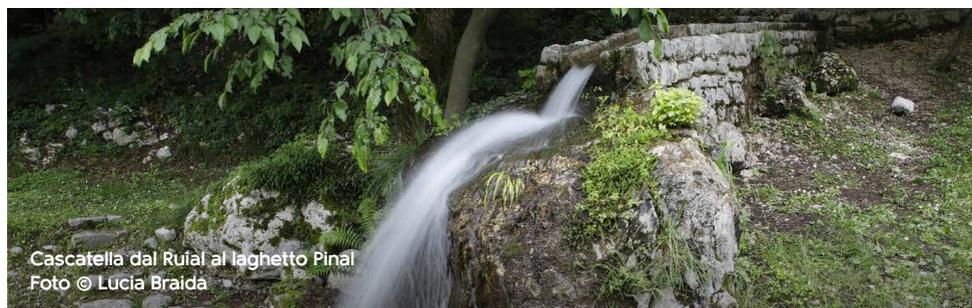
Portare asciugamano e borraccia d'acqua

Ritrovo: parcheggio della Chiesetta di Santa Lucia

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
ZmocuKpZKfAGP6ey5](https://forms.gle/ZmocuKpZKfAGP6ey5)



Cascatella dal Ruial al laghetto Pinal
Foto © Lucia Braida

CLAUT**Canyoning sul torrente Ciafurle
con Fazzi Francesco**

4 ottobre
primo turno
10:00-13:00

secondo turno
13:00-16:00

Un'esperienza unica lungo la discesa del torrente Ciafurle, guidati da Fazzi Francesco.

Tra scivoli naturali, toboga, cascate e pozze d'acqua cristallina, il percorso si snoda in un susseguirsi di emozioni forti e paesaggi incontaminati.

Ogni tratto regala adrenalina, divertimento e il piacere autentico del contatto con la natura.

Attività a numero chiuso, a partire da 16 anni

Ritrovo: parcheggio in Via Antonio Giordani

Per info:

Francesco Fazzi
tel. 328 2170815



Puoi prenotarti direttamente compilando il form online!

<https://forms.gle/MPS6e1gS4qXDgSBw5>

CLAUT**Parole che uniscono: letture per tutta la famiglia
a cura della Libreria Baobab**

ore 15:00

Un momento dedicato a tutta la famiglia, per condividere il piacere della lettura. La Libreria Baobab propone letture animate e a tema, pensate per coinvolgere grandi e piccoli attraverso storie che parlano di natura, emozioni, avventura e scoperta.

Un'occasione per ascoltare, immaginare e crescere insieme, stimolando la curiosità e il dialogo in famiglia attraverso la magia dei libri.

Ritrovo: biblioteca Civica di Claut

Valcellina

Cimolais

4 ottobre
ore 14:00

CIMOLAIS **Training outdoor** **con Fabiano Bruna**

Escursione alla scoperta del territorio e dell'ambiente naturale che permetterà di esplorare l'abitato di Cimolais e la cellula ecomuseale "sentiero dei mulini" con la guida Fabiano Bruna.

Difficoltà: facile
Lunghezza 4km
Durata: 3h

Attività a numero chiuso

Ritrovo: Chiesa di Cimolais

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
JdA86eMVuvh6hcnv6](https://forms.gle/JdA86eMVuvh6hcnv6)

Valcellina

Erto e Casso

4 ottobre
ore 14:00

ERTO E CASSO **Erto tra storia e cultura locale** **con Andrea Favret**

Visita guidata all'abitato di Erto, della durata di circa 2 ore, fra storia e cultura locale con Andrea Favret, guida AIGAE.

Consigliato abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

Attività a numero chiuso

Ritrovo: parcheggio del Cimitero di Erto

Per info e prenotazioni:
tel. 371 5300816

FRISANCO Forest Bathing ai Landris di Frisanco

Val
Colvera

Frisanco

4 ottobre
ore 14:30

Prenotati qui!



<https://forms.gle/i7NGuZSsz66QACX9a7>

Passeggiata di Ri.connessione alla Natura condotta da Alberto Cancian - co-fondatore del progetto Ri.natura - secondo i principi dello Shinrin-Yoku/ Forest Bathing, dedicata alla riscoperta dell'ambiente e della propria Natura interiore. Un'esperienza nella quale la tecnica di origine giapponese dello Shinrin Yoku si fonde con la millenaria tradizione della meditazione indovedica e le conoscenze dei popoli nativi dell'Amazzonia. Dedicata a chi desidera prendersi un momento di pausa dalla frenesia della quotidianità e rallentare. Dedicata a chi vuole fare spazio tra i

pensieri per ritrovare un senso di pace. Dedicata a chi ama la Natura, fuori e dentro di sé. Un'esperienza di armonia e ri.scoperta di sé, con attivazioni sensoriali, respirazioni consapevoli ed esperienze meditative. Teatro dell'esperienza la magica zona dei Landris di Frisanco, fra lo scorrere del Colvera e le suggestive grotte di origine naturale.

Attività fino a esaurimento posti

Ritrovo: parcheggio Landris, Frisanco

Per info:
info@ecomuseolisaganis.it



Foto © della comunità di montagna

Pedemontana

polcenigo

POLCENIGO

"Il corpo che ascolta" lezione di ginnastica sensoriale

4 ottobre
ore 10:00

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
zu6YC31fTcrtTwoJA](https://forms.gle/zu6YC31fTcrtTwoJA)

Nella splendida cornice di Polcenigo, luogo di quiete e bellezza senza tempo, vivremo un'esperienza rigenerante attraverso movimenti dolci e consapevoli, pensati per risvegliare i sensi, stimolare la percezione corporea e favorire un profondo rilassamento. Un'occasione preziosa per ritrovare equilibrio, muoversi con leggerezza, ascoltare il proprio corpo e respirare la bellezza della natura che ci circonda.

Durata: 1h circa

Ritrovo: loc.tà la Santissima, prato vicino al parcheggio

In caso di pioggia sarà a numero chiuso presso Studio Jagadisha, Via San Giovanni 17, Polcenigo



Scorcio di Polcenigo

TRAMONTI DI SOTTO**Il super potere della mente
come chiave per il benessere interiore****4 ottobre
ore 10:00****Prenotati qui!**[https://forms.gle/
HRjtDTVRTp5jZHQC7](https://forms.gle/HRjtDTVRTp5jZHQC7)

Un viaggio alla scoperta delle straordinarie potenzialità della mente come strumento di equilibrio, consapevolezza e trasformazione personale. In questo incontro esperienziale, esploreremo come il pensiero, l'attenzione e la consapevolezza possano influenzare positivamente il nostro stato interiore, grazie a un approccio che integra neuroscienze, mindfulness e pratiche di gentilezza.

Attività a numero chiuso**Ritrovo:** sala Polifunzionale
Pro Loco Val Tramontina**TRAMONTI DI SOTTO****Danzare gli alberi con Matteo Mascolo****ore 14:00****Prenotati qui!**[https://forms.gle/
rpWiH7wQ84yWsS2k6](https://forms.gle/rpWiH7wQ84yWsS2k6)

Concediamoci un momento di ascolto e rigenerazione, immersi nel ritmo del corpo e nei suoni del bosco. Attraverso movimenti liberi e guidati, esploreremo la connessione profonda tra il nostro corpo e l'ambiente naturale, lasciando che la danza diventi un ponte tra noi e il paesaggio. Un'esperienza aperta a tutti, che unisce espressione corporea, presenza e armonia con la natura, per ritrovare radicamento, leggerezza e vitalità.

Durata: 2h circa**Ritrovo:** bosco delle Agane
(in caso di pioggia Sala
Polifunzionale Pro Loco Val
Tramontina)

TRAMONTI DI SOPRA
Laboratorio "Le erbe magiche"
a cura di *Tea Golob*

4 ottobre
ore 10:00

Un'esperienza sensoriale e creativa tra natura, profumi e antichi saperi.

Parte I - Il racconto delle erbe e la mia tisana.

Un viaggio tra storie, profumi e tradizioni legate alle erbe officinali. Inizieremo con un percorso sensoriale guidato, dove sarà possibile conoscere e toccare con mano diverse piante aromatiche e medicinali, scoprendone le proprietà e gli usi attraverso il racconto e l'osservazione. Al termine, ciascun partecipante sceglierà le erbe che lo hanno più ispirato per creare la propria tisana personalizzata, da portare a casa in un piccolo sacchetto aromatico.

Parte II - A caccia di bacche: il sacchettino magico della buonanotte.

Nel secondo momento del laboratorio ci dedicheremo alla raccolta di bacche, semi e piccoli elementi naturali, con cui realizzeremo un sacchettino profumato della buonanotte. Un piccolo amuleto da tenere sotto il cuscino, ispirato alle antiche tradizioni popolari, pensato per accompagnare dolcemente il sonno con i profumi della natura. Un laboratorio pensato per grandi e piccoli, che unisce gioco, scoperta e creatività.

Attività adatta a tutti a partire dai 4 anni a numero chiuso

Ritrovo: biblioteca Civica



Puoi prenotarti direttamente compilando il form online!

<https://forms.gle/LiC5hF7wz2ghpzMn6>

TRAMONTI DI SOPRA

Caccia al Tesoro nel Borgo, a cura
di *Mina Carfora* - Associazione AVA

4 ottobre
ore 15:30

Un'attività coinvolgente per grandi e piccoli alla scoperta delle antiche storie della tradizione popolare. Guidati da indizi nascosti tra le strade e i muri parlanti del borgo, seguendo i murales che colorano Tramonti di Sopra, andremo alla ricerca del "tesoro" finale. Un modo divertente e originale per conoscere il territorio, le sue storie e la sua arte, attraverso il gioco e l'osservazione attenta.

Attività per famiglie, a numero chiuso, iscrizione obbligatoria

Ritrovo: centro visite IAT,
Via Villaggio 6 Maggio

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
Krgo7KBGhwjuMRpd7](https://forms.gle/Krgo7KBGhwjuMRpd7)



Tramonti di Sopra

**Domenica
5 ottobre 2025**



Andreis

PASSIparole "Di borgata in borgata"

Barcis

Forest bathing nella foresta del Prescudin

Budoia

Diventare bosco

Cimolais

Presentazione del libro:
"Passeggiate intorno ai laghi:
20 itinerari tra Trentino, Veneto
e Friuli-Venezia Giulia"

Caneva

PASSIparole "Lungo l'antica strada del Patriarca"

Mindful Eating

Erto e Casso

Arrampicata

Frisanco

Pet therapy

Piancavallo, Aviano

"L'albero dei desideri".
Un viaggio dentro di te,
immerso nell'incanto
della montagna

Caccia al tesoro a Piancavallo

Polcenigo

La natura che danza

Valcellina

Andreis

ANDREIS PASSIparole "Di borgata in borgata"

5 ottobre
ore 09:30

Escursione guidata alla scoperta di alcuni dei borghi più belli della Valcellina. Dalla piazza di Andreis scenderemo verso il Pical, raggiungeremo la borgata di Selves e poi saliremo verso Àlcheda. Attraverseremo quindi una zona di rocce fratturate e rientreremo ad Andreis superando il torrente Ledron.

Difficoltà: media
Lunghezza: 6km
Dislivello: 200m
Durata: 4h e 30

È prevista una quota di partecipazione da versare alla guida

Consigliate scarpe da trekking e merenda al sacco

Ritrovo: piazza di Andreis

Per info: Lisetta Totis,
Ass. Guide delle Dolomiti Friulane
tel. 333 1527882

Prenotati qui!



<https://forms.gle/jsAdvkU3CXahdZ9w8>



BARCIS
**Forest bathing nella foresta
del Prescudin. Con Camilla Costa**

Valcellina

Barcis

5 ottobre
ore 09:30

Un'esperienza immersiva di Forest Bathing per rallentare, respirare e ritrovare equilibrio interiore attraverso il contatto profondo con la natura. Cammineremo in silenzio tra alberi, muschi, suoni e profumi del bosco, lasciandoci guidare da pratiche di respirazione consapevole, ascolto sensoriale e presenza nel momento. Senza fretta, senza meta, ci apriremo a un dialogo sottile con l'ambiente naturale, riscoprendo quanto possa essere rigenerante stare nel "qui e ora" con semplicità e

autenticità. Un'attività adatta a tutti, che favorisce rilassamento, riduzione dello stress, maggiore lucidità mentale e un profondo senso di connessione con sè stessi e con il mondo vivente.

**Attività a numero chiuso,
prenotazione obbligatoria**

Ritrovo: parcheggio di Arcola da cui si raggiungerà il bosco a piedi (45 min di facile camminata)



**Puoi prenotarti
direttamente
compilando
il form online!**

[https://forms.gle/
m55hmdpwU6giUyj9](https://forms.gle/m55hmdpwU6giUyj9)

Valcellina

Andreis

5 ottobre
ore 09:30

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
jsAdvkU3CXahdZ9w8](https://forms.gle/jsAdvkU3CXahdZ9w8)

BUDOIA **Diventare bosco** **con Matteo Mascolo**

Concediamoci un momento di ascolto e rigenerazione, immersi nel ritmo del corpo e nei suoni del bosco. Attraverso movimenti liberi e guidati, esploreremo la connessione profonda tra il nostro corpo e l'ambiente naturale, lasciando che la danza diventi un ponte tra noi e il paesaggio. Un'esperienza aperta a tutti, che unisce espressione corporea, presenza e armonia con la natura, per

ritrovare radicamento, leggerezza e vitalità.

Ritrovo: area di Ciampore, vallata di S. Tomè (in caso di pioggia presso l'ex teatro di Dardago)

Valcellina

Cimolais

5 ottobre
ore 17:00

CIMOLAIS **Presentazione del libro "Passeggiate intorno ai laghi:** **20 itinerari tra Trentino, Veneto e Friuli-Venezia Giulia"**

Incontro con l'autrice
Elisa Cozzarini
A cura di Ediciclo editore

Presentazione della prima guida escursionistica dedicata esclusivamente ai laghi del Nordest con itinerari pensati per tutti. Elisa Cozzarini, giornalista esperta di temi ambientali, attraverso la pubblicazione,

invita a camminare attorno ai laghi, riscoprire le sponde, osservare la biodiversità, leggere la storia del paesaggio, ascoltare ciò che questi luoghi hanno da dirci.

Ritrovo: sala Conferenze del Centro Visite

CANEVA

PASSIparole "Lungo l'antica strada del Patriarca"

5 ottobre
ore 09:30

Prenotati qui!



<https://forms.gle/sA8DttGFAU5dsB1v8>

A cura di: *Comune di Caneva e Prealpi Cansiglio Hiking*

Un itinerario guidato alla scoperta di un antico percorso medievale immerso nella Foresta del Cansiglio, luogo ricco di fascino, natura e memoria. La foresta, oggi patrimonio naturalistico e archeologico, è stata per secoli anche terra di lavoro, di transito, di storie e leggende. Lungo l'antica Strada del Patriarca, percorsa un tempo da mercanti, carbonai e viandanti, ci inoltreremo in un paesaggio che parla di vita

vissuta e di un'intima relazione con la natura selvaggia e potente, che caratterizza questo territorio.

Difficoltà: facile
Lunghezza: 7km
Dislivello: 430m

Ritrovo: ingresso di Villa Frova, Stevenà

Per info:
Prealpi Cansiglio Hiking
tel. 370 1107202

CANEVA

Mindful Eating con Radha Quas

ore 17:00

Un incontro dedicato all'educazione nutrizionale e al benessere della persona, per riscoprire il rapporto con il cibo non solo come nutrimento, ma come strumento di equilibrio fisico, emotivo e mentale. Attraverso un approccio che unisce psicologia della nutrizione, Mindful Eating (alimentazione

consapevole) e ascolto del proprio corpo, esploreremo come le nostre abitudini alimentari siano profondamente legate a emozioni, automatismi e stili di vita.

Ritrovo: Villa Frova, Stevenà di Caneva

Valcellina

Erto e Casso

ERTO E CASSO **Arrampicata** con l'istruttore *Paolo Ongaro*

5 ottobre

primo turno
10:00

secondo turno
14:00

Attività di arrampicata dedicata ad adulti e ragazzi (età minima 10 anni), assistiti e guidati dalla Guida Alpina Paolo Ongaro.

Per questa esperienza consigliamo scarpe con suola scolpita, abiti comodi e giacca a vento. È obbligatorio non avere le vertigini.

Il materiale di sicurezza (corde, caschi etc.) verrà messo a disposizione dei partecipanti.

Massimo 8 persone per turno, attività a partire da 10 anni

Ritrovo: palestra di roccia, Diga del Vajont.



**Prenotati
direttamente
online qui!**

[https://forms.gle/
d5L8GiQGoWPCRPTP8](https://forms.gle/d5L8GiQGoWPCRPTP8)



FRISANCO

Pet therapy al Monastero Benedettino
a cura del *Monastero Benedettino S. Maria*

5 ottobre
ore 14:30

Un'esperienza semplice e autentica per entrare in relazione con il mondo animale in un contesto di rispetto, silenzio e armonia con la natura. Un'attività pensata per bambini, famiglie e adulti, che invita a rallentare, a mettersi in ascolto e a riscoprire il valore del contatto diretto con gli esseri viventi, in un luogo dove

spiritualità e natura convivono in equilibrio.

**Attività a numero chiuso,
iscrizione obbligatoria**

Ritrovo: Monastero
Benedettino S. Maria a
Poffabro di Frisanco



**Puoi prenotarti
direttamente
compilando
il form online!**

[https://forms.gle/
KIKRhuHncvT4sBh76](https://forms.gle/KIKRhuHncvT4sBh76)



PIANCAVALLO, AVIANO

"L'albero dei desideri". Un viaggio dentro di te, immerso nell'incanto della montagna. Con *Santin Roberto*

5 ottobre
ore 10:00

Nel silenzio avvolgente e nell'aria limpida della montagna di Piancavallo, un'esperienza di meditazione guidata pensata per favorire calma, presenza e rigenerazione interiore. Attraverso il respiro consapevole e l'ascolto profondo, sarà possibile lasciare alle spalle la frenesia quotidiana e aprirsi a uno stato di quiete autentica, ritrovando la connessione con sé stessi e con la natura che ci circonda.

Ritrovo: Piazzale della Puppa, Piancavallo (nei pressi della Chiesa di Santa Maria). In caso di pioggia sala oratorio della chiesa di Santa Maria

Prenotati qui!



<https://forms.gle/65vSHP3FdDPVAUH8>

PIANCAVALLO

Caccia al tesoro a Piancavallo con Ri.natura

ore 15:00

Prenotati qui!



<https://forms.gle/P4U6wkWzdtmsAgR57>

Caccia al tesoro a "tema Natura" per famiglie! Bambini e ragazzi, assieme ai loro genitori, andranno alla ricerca dei più preziosi tesori naturali che si celano nel meraviglioso comprensorio di Piancavallo. Le ricerche degli indizi si alterneranno a momenti divertenti, con giochi condivisi pensati per tutta la famiglia. Il tesoro diverrà lo stare assieme in un momento di gioia immersi nella Natura... ma non solo!

Consigliate calzature e abbigliamento adatti alle passeggiate

Attività fino a esaurimento posti

Ritrovo: Piazzale della Puppa, Piancavallo (nei pressi della Chiesa di Santa Maria)

Per info:
info@ecomuseolisaganis.it

POLCENIGO
La natura che danza
con la danzaterapeuta *Daniela Baldin*

Pedemontana

polcenigo

5 ottobre
ore 10:00

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
dy5cEH4G4n9RywwWA](https://forms.gle/dy5cEH4G4n9RywwWA)

Un'esperienza profonda di espressione e consapevolezza corporea, guidata dalla danzaterapeuta Daniela Baldin. Attraverso il linguaggio del corpo e il movimento spontaneo, saremo accompagnati in un percorso di ascolto interiore, rilascio emotivo e riconnessione con sé stessi. Un momento per rallentare, muoversi con presenza, riscoprire il piacere del corpo in movimento e dare

spazio a ciò che, spesso, non trova parole.

Attività a numero chiuso, iscrizione obbligatoria

Ritrovo: Parco San Floriano, nei pressi della Chiesa di San Floriano



Scorcio di Polcenigo

// DOMENICA 5 OTTOBRE



Andreis
Foto © Ferd Terrazzani

Andreis

Andreis, situato alle porte della Valcellina all'ombra dei monti Raut, Resettum e Fara, è un borgo fascinioso: la **casa andreana**, esempio inconfondibile di architettura montana, è caratterizzata da muri di sassi che interagiscono in maniera armoniosa con ballatoi di legno scuro – i celebri **daltz** – e scale esterne. Qui è nato il poeta **Federico Tavan**, celebre per i suoi testi in lingua friulana.

Andreis è un luogo ricco non solo da un punto di vista culturale, ma anche naturalistico: qui, in Val Susaibes, è infatti possibile osservare la **faglia Pe-**

riadriatica, un geosito formatosi dallo scorrimento tra la zolla continentale europea e quella africana che ha dato luogo a una discontinuità ben visibile sulle pareti del Raut. Poco fuori dal paese di Andreis si trova l'**area avifaunistica**, un centro di riabilitazione per rapaci feriti.

DA VEDERE

- Il museo etnografico e l'Archivio del Fumetto d'Alta Quota
- L'area avifaunistica
- La frazione di Bosplàns

Barcis

Appena giunti a **Barcis** si viene inondati dal **verde smeraldino** dei suoi boschi e delle sue acque, immersi in una natura florida e incontaminata.

L'acqua, in tutte le sue forme, è l'elemento caratterizzante di questo territorio: si passa dalle acque calme e ferme del **lago di Barcis** alle impetuose e cristalline acque del Cellina, che nel corso dei secoli hanno scavato la roccia dando origine a gole, orridi e canyon di una bellezza vertiginosa.

La Riserva Naturale Forra del Cellina è stata istituita per tutelare e valorizzare questo ambiente unico e delicato, al cui interno si trova la **Vecchia Strada della Valcellina**, l'antica via di comunicazione che collegava la valle alla pia-

nura. Barcis è il posto ideale per tutti gli appassionati di **sport d'acqua**, dalla canoa al SUP, dal kayak al canyoning. Non mancano le opportunità di godere del paesaggio **a piedi** o in **bicicletta**: la **foresta** fatata **del Prescudin** è il luogo ideale per chi vuole godere di un'atmosfera serena e bucolica, all'ombra di imponenti e accoglienti alberi.

DA VEDERE

- La riserva naturale forra del Cellina e la vecchia strada della
- Valcellina
- Il percorso lungolago
- La foresta del Prescudin



Lago di Barcis
Foto © Adriano Mascherin

Claut

Il Comune di Claut è un borgo di origini antiche incorniciato da maestose vette dolomitiche, in un anfiteatro naturale di rara bellezza.

Lo sport è indubbiamente la punta di diamante del luogo: lo **stadio del ghiaccio** è il centro ideale per gli amanti del pattinaggio sul ghiaccio e del curling, mentre il **palazzetto dello sport** è il luogo ideale per preparazioni e stage di ogni attività sportiva.

La natura incontaminata che circonda Claut permette di svolgere attività outdoor tutto l'anno. In inverno non mancano le occasioni per indossare gli **sci d'alpinismo** o le **ciaspole**; in estate, oltre al **trekking** e alle escursioni in

e-bike, è possibile praticare l'**arrampicata** e il **canyoning**. Il **Museo della Casa Clautana** è un centro etnografico ricco di storia che raccoglie testimonianze sulla vita delle comunità locali. È stato inoltre inaugurato il **Parco delle Sculture**, un percorso ad anello dove natura, arte e tecnologia si incontrano in un connubio originale.

DA VEDERE

- Le orme del dinosauro in località Casavento
- Il museo della Casa Clautana e la Ciasa da Fum
- Il Parco delle Sculture

Claut
Foto © Ferdi Terrazzani





Cimolais

All'imbocco della Val Cimoliana, circondato da guglie e montagne spettacolari, sorge il paese di **Cimolais**. Qui si trovano il cuore e la sede del **Parco Naturale delle Dolomiti Friulane**, ente dedito alla salvaguardia dell'ambiente e alla promozione territoriale.

La **Val Cimoliana** è un luogo secluded e prezioso che regala scorci indescrivibili e cangianti, un piccolo compendio montano delle **Dolomiti Friulane**, **patrimonio UNESCO dell'umanità**. È il luogo ideale per trekking, escursionismo e arrampicata.

Il **Campanile di Val Montanaia**, simbolo di questi luoghi, è una guglia alta 300

metri e con una base di 60 metri, incastonata al centro dell'omonima valle. La sua forma e la sua posizione, uniche al mondo, fanno del Campanile una delle mete più frequentate da alpinisti e amanti della montagna.

Il **Parco Faunistico** in località **Pianpinedo** ospita diversi cervi: qui è possibile osservarli da vicino, nel rispetto della natura: il luogo perfetto per famiglie e bambini.

DA VEDERE

- Il parco faunistico Pianpinedo
- Il sentiero dei mulini
- Chiesetta degli Alpini



Erto
Foto © Adriano Mascherin

Erto e Casso

Il Comune di Erto e Casso è un Comune popolato da due comunità profondamente diverse tra loro per storia, lingua e tradizioni, insediatesi anticamente nella **Valle del Vajont**, sulle pendici opposte al Monte Toc.

Contraddistinti da una particolare **architettura in pietra** locale dal colore rosato inconfondibile, questi due borghi costituiscono inoltre i punti di partenza di itinerari ed escursioni davvero suggestive, immersi nella natura selvaggia

delle **Dolomiti Friulane**. Entrambe le comunità di Erto e Casso sono state colpite duramente dal **disastro del Vajont** nel 1963, e oggi sono un vivido esempio di resilienza e di memoria.

DA VEDERE

- La frana e la diga del Vajont
- L'ecomuseo Vajont
- Le abitazioni tradizionali in pietra di Casso
- Il Nuovo Spazio espositivo di Casso

Tramonti di Sotto

Tramonti di Sotto è il primo Comune che si incontra quando ci si avventura in Val Tramontina: sono riuniti sotto il suo gonfalone frazioni e borghi che costituiscono un mosaico di insediamenti che resistono allo scorrere del tempo.

Questa valle è abitata da tempi remoti: lo attesta la **necropoli altomedievale** scoperta nei pressi della Chiesa di Santa Maria Maggiore.

Case in pietra e loggiati dalla raffinata fattura sono gli elementi architettonici caratteristici del luogo. Il centro abitato è attraversato da **Il Filo di Mosaico**, un'opera d'arte en plein air che collega gli edifici, le case e i luoghi di aggregazione del paese.

L'**acqua pura e cristallina** ha plasmato questi luoghi e ne caratterizza la morfologia: un punto di interesse sono sicuramente il lago di **Redona** e il borgo sommerso di **Movada**. Non mancano **cascate** dirompenti e **grotte** scavate in profondità, come tanti sono i torrenti e le rogge che alimentavano i **mulini** della valle. La rete sentieristica è molto articolata e permette di immergersi in una **natura rigogliosa e incontaminata**.

DA VEDERE

- La Casa della Conoscenza e la Necropoli altomedievale
- La Pieve di Santa Maria Maggiore
- Il Mulino di Campone



Tramonti di Sopra

In fondo alla Val Tramontina, al centro di un anfiteatro naturale di guglie e montagne, sorge **Tramonti di Sopra**.

Tante sono le frazioni, i borghi e le case sparse riunite sotto il gonfalone del comune di Tramonti di Sopra, dando vita così a un **museo diffuso** a cielo aperto di interesse naturalistico, architettonico ed etnografico.

La cultura gastronomica della Val Tramontina è ricca ed ha origini antiche: proprio a **Frassaneit** è nata la **pitina IGP**, prodotto enogastronomico simbolo di queste terre.

Le acque del **torrente Meduna**, che nasce proprio in questa valle, formano le celebri **Pozze Smeraldine**, un luogo magico che attira visitatori da ogni dove. Sempre a Tramonti di Sopra si

trovano i **laghi di Selva e del Ciul**, facendo dell'acqua uno dei tratti distintivi di questa valle.

La **natura incontaminata e selvaggia** di questi luoghi è preziosa: parte del territorio di Tramonti di Sopra rientra nell'area del Parco Naturale Dolomiti Friulane, **patrimonio UNESCO dell'umanità**. Qui la fitta rete sentieristica offre a escursionisti e appassionati un ventaglio di esperienze irripetibili.

DA VEDERE

- Le Pozze Smeraldine
- La chiesetta della Madonna della Salute
- Il percorso delle Calcinaie



Pozze - Tramonti di Sopra
Foto © Magnifica Comunità di Montagna
Dolomiti Friulane, Cavallo e Consiglio



Scorcio di Frisanco
Foto © Comune di Frisanco

Frisanco

Nella rigogliosa e selvaggia Val Colvera, ai piedi del **monte Raut** che sovrasta e protegge tutta la valle, sorge il Comune di **Frisanco**. I maggiori abitati che lo animano sono Casasola, Poffabro e Frisanco, contornati da numerose borgate contraddistinte da altrettanto splendore naturalistico.

A Frisanco è ospitata la mostra "**Da Li Mans di Carlin**", che raccoglie quarant'anni di minuzioso lavoro del signor Carlin, il quale ha realizzato miniature in scala 1:10 di costruzioni e oggetti che raccontano la vita contadina che per secoli ha caratterizzato la Val Colvera e i suoi borghi.

La frazione di **Poffabro**, grazie alla sua architettura in pietra a vista e legno in perfetta armonia con l'ambiente natu-

rale, è entrata a far parte dei **borghi più belli d'Italia**. Proprio qui, ogni dicembre i balconi e le nicchie dell'abitato si impreziosiscono di tanti presepi, regalando un'atmosfera che scalda il cuore.

Dopo aver superato la frazione di Poffabro, ci si può inoltrare verso la **Pala Barzana**, strada che porta ad Andreis e che un tempo collegava la Val Colvera alla Val Cellina.

DA VEDERE

- La mostra da Li Mans de Carlin
- Il landri scur e il landri viert
- Il borgo di Poffabro



Aviano, Piancavallo

Lungo la pedemontana pordenonese, all'ombra del **monte Cavallo** sorge il Comune di Aviano: qui tradizioni e storia incontrano innovazione ed efficienza.

A **Castel d'Aviano** si trovano i ruderi di un castello risalente al X secolo che fu sede dei patriarchi di Aquileia. Qui è possibile visitare la **pieve di Santa Giuliana** e la **chiesa di San Gregorio**.

Piancavallo, con i suoi 17 km di piste a 1.280 metri di altitudine, è un centro sciistico di eccellenza. Questa località è un polo turistico scelto sempre più spesso da sportivi e famiglie, che qui hanno la possibilità di svolgere tante **attività tutto l'anno**, dal pattinaggio allo sci di fondo, dal trekking al del-

taplano. Aviano inoltre ha dato i natali a personaggi di grande rilievo: primo fra tutti **Padre Marco d'Aviano**, frate cappuccino che fu consigliere dell'imperatore asburgico Leopoldo I e che assunse un ruolo centrale nelle guerre contro l'Impero Ottomano. Celebre per le sue abilità taumaturgiche, nel 2003 venne proclamato **beato** dal Vaticano.

DA VEDERE

- Il Santuario della Madonna del Monte di Marsure
- Il Castello di Aviano
- La Centrale Idroelettrica di Giais
- Il Monte Cavallo

Budoia

Il Comune di Budoia sorge ai piedi del massiccio del monte Cavallo e comprende le frazioni di Dardago e Santa Lucia.

Il paese e le sue frazioni sono attraversati dal torrente **Artugna**, affluente del Livenza. La natura del luogo è ricca in biodiversità e offre la possibilità di svolgere diverse attività all'aperto, in un vero e proprio paradiso dell'**out-door**: la **palestra di roccia** a Dardago - Val di Croda è un punto di interesse che attira sempre più appassionati di arrampicata.

A Budoia è possibile visitare il **Museo del Fungo**, in cui sono esposti circa 200 esemplari fungini riprodotti fedelmente e corredati di pannelli esplicativi

sul ruolo fondamentale di questi organismi in natura.

Le **Chiese** che circondano l'abitato sono celebri per la loro architettura, e recentemente sono state riscoperte anche grazie al **Cammino di San Cristoforo**. Oltre alle chiese parrocchiali delle tre frazioni, le chiese di **San Tome'**, **Santa Lucia in Colle** e **San Martino** sono importanti luoghi di culto ricchi di storia.

DA VEDERE

- Il museo del fungo
- Il sentiero del Gòr e il sentiero naturalistico del Ruial di San Tomè
- Area picnic di Ciampore
- La fortezza del Ciastelat

Chiesa di Santa Lucia - Budoia
Foto © Ferdi Terrazzani



Polcenigo

Lungo la pedemontana pordenonese vi è uno scrigno che racchiude al suo interno gioielli urbanistici e naturali: si tratta di Polcenigo, uno dei borghi più belli d'Italia.

A Polcenigo si trova la sorgente del **Gorgazzo**, una grotta subacquea da cui sgorga l'omonimo torrente. Questo luogo incontaminato e misterioso regala un'atmosfera pensiva, accompagnata dallo scorrere dell'acqua e dal fruscio delle foglie. Un'altra sorgente davvero impressionante è quella della **Santissima**, le cui acque vivaci e abbondanti sono da sempre simbolo di fertilità. Insieme a Caneva, Polcenigo vanta il sito di **Palù di Livenza**, **patrimo-**

nio UNESCO dell'umanità e uno dei siti palafitticoli più importanti della fascia alpina.

Polcenigo è patria di antichi mestieri, come l'arte dell'**intreccio dei vimini**; questa tradizione è tenuta ancora in vita da artigiani appassionati e, per celebrarne la bellezza, ogni anno viene organizzata la sagra dei **Thèst**, la festa dell'artigianato polcenighese.

DA VEDERE

- La Santissima e le sorgenti del Livenza
- Il Gorgazzo
- Il parco naturalistico San Floriano
- Sito di Palù



Scorcio di Polcenigo



Castello di Caneva
Foto © Ferdi Terrazzani

Caneva

Il nome di **Caneva** deriva dal latino can(n)āba, che significa "cantina, deposito". Ancora oggi Caneva è un luogo di eccellenze enogastronomiche: il prodotto principe di queste terre è il **FigoMoro** di Caneva, una varietà di fico dalla buccia scura e dal sapore intenso e dolce.

Palù di Livenza è una località la cui frequentazione risale al Paleolitico, per divenire poi nel Neolitico un **abitato palafitticolo** di cui ancora oggi si rinvengono testimonianze. Per le sue caratteristiche singolari, nel 2011 il sito di **Palù** è stato dichiarato **patrimonio UNESCO dell'umanità**.

Il **castello medievale di Caneva** ospita al suo interno la **chiesa di Santa Lucia** e la sua torre campanaria, risalenti

all'XI secolo. La vista di cui si gode da questo punto permette allo sguardo di perdersi a dismisura, tra paesaggio naturale e antropico.

Caneva e il suo territorio offrono molte occasioni per **attività all'aria aperta**, come percorsi ciclabili e passeggiate panoramiche. La pittoresca **foresta del Cansiglio**, a cavallo con il vicinissimo Veneto, offre panorami splendidi in tutte le stagioni.

DA VEDERE

- Castello di Caneva
- Il sito palafitticolo e naturalistico Palù di Livenza
- Panchina gigante
- Officina della sostenibilità - Villa Frova
- Museo del Ciclismo

Gustare, dormire, scoprire.

La Magnifica Comunità di Montagna offre un'esperienza completa e indimenticabile: ottimi ristoranti per assaporare la cucina di queste valli, ospitalità familiare e confortevole per la notte e un mondo intero di produzioni locali, artigianato e tradizione.

Scopri le nostre eccellenze attraverso il QR Code: basterà inquadrare il codice con lo smartphone per visualizzare la mappa di

geolocalizzazione con tutti i riferimenti di hotel, ristoranti e attività produttive. Fatevi ispirare ed entrate nello spirito delle nostre montagne.



RITORNANO LE GIORNATE CON L'ECOMUSEO!

**dal 25 settembre
al 5 ottobre 2025**

L'**Ecomuseo Lis Aganis**, da sempre attento alla valorizzazione del territorio in ogni sua sfaccettatura, vuole far conoscere i propri Soci riproponendo le "Giornate con l'Ecomuseo". Nella settimana dal 25 settembre al 5 ottobre i Soci dell'Ecomuseo parteciperanno attivamente alla rassegna proponendo **aperture straordinarie di musei e mostre, inaugurazioni, serate, corsi, laboratori, passeggiate e altri eventi** per far conoscere la propria realtà.

Inquadra
il QR-Code
e sfoglia la
brochure





**Assaggi Passaggi
Messaggi
di un Territorio**

Festival delle Dolomiti Friulane,
Cavallo e Consiglio

@magnificacomunita_dimontagna

