

DIGITAL
DETOX
FESTIVAL



DIGITAL DETOX FESTIVAL

IL PROGRAMMA

Sauris (UD) | 20–22 giugno 2025

Con il patrocinio e la collaborazione di



Un'iniziativa di



Sponsor tecnici



Media Partner



Benvenuti al Digital Detox Festival

Care amiche e cari amici,

Benvenuti a Sauris, dove il tempo rallenta e l'anima ritrova il suo ritmo! In un mondo frenetico, tra notifiche e connessioni, spesso ci dimentichiamo di noi stessi e della bellezza che ci circonda.

Qui, tra le **Alpi Carniche**, con aria pura, suoni della natura, il ritmo scandito dal suono delle campane e sapori autentici, troverete un rifugio perfetto per rigenerarvi. Sauris non è solo una location, è uno stato d'animo.

È un invito a vivere esperienze che nutrono corpo e mente: **escursioni nei boschi, meditazioni e pratiche olistiche in luoghi suggestivi, scoperta delle tradizioni o conversazioni autentiche senza schermi**. Ogni istante qui è pensato per aiutarvi a ritrovare il ritmo lento della vita in ogni stagione dell'anno.

Lasciatevi alle spalle la frenesia, abbracciate la tranquillità e riscoprite il valore del presente. Siamo entusiasti di condividere con voi questa avventura di **benessere e consapevolezza** che potrete vivere a Sauris 365 giorni all'anno.

Buona riconnessione a tutti.

Il team della
Rete d'impresе Sauris-Zahre

DIGITAL
DETOX
FESTIVAL

Messaggio del Direttore Artistico

Benvenuti e benvenute a Sauris,

in un tempo che ci vuole sempre reperibili, abbiamo scelto di **creare uno spazio per riscoprire il silenzio, la presenza, la relazione.**

Il **Digital Detox Festival** nasce da un'urgenza profonda: ritrovare il senso del limite e della nostra umanità, in un'epoca in cui tutto scorre veloce e connesso.

Non siamo qui per combattere la tecnologia, ma per riconoscerne i confini. E per scegliere consapevolmente come vogliamo viverla. Questo festival è un invito a mettere in pausa la connessione digitale, per riscoprire ciò che ci fa stare bene davvero.

Spero che questi tre giorni possano **accenderti dentro, farti nascere nuove domande e lasciarti un piccolo seme di cambiamento.** Buon viaggio tra montagne, pensieri e connessioni autentiche.

Alessio Carciofi
Direttore Artistico del Digital Detox Festival

DIGITAL
DETOX
FESTIVAL

IL PROGRAMMA

VENERDÌ 20/06

SABATO 21/06

DOMENICA 22/06

CONDUCE LA GIORNATA
PATRIZIO ROVERSI

- **Inaugurazione Festival**
12:30 - 13:30
- **Talk di apertura**
14:30 - 15:00
Patrizio Roversi
- **Iperconnessi ma disconnessi da noi stessi: siamo davvero liberi?**
15:00 - 16:00
*Andrea Nuzzo (Nootso)
Davide Avolio
Jacopo Mele*
- **Sempre connessa, sempre stanca: il burnout invisibile delle donne**
16:30 - 17:30
*Maria Elena Viola
Elena Ugolini
Elga Corricelli*
- **PERFORMANCE TEATRALE
Ri-connettersi**
17:45 - 18:15
*Chiara Baschetti
Sara Mennella*
- **INCONTRO CON L'AUTORE
La rivoluzione del metabolismo... e non solo.**
18:30 - 19:30
Cristina Tomasi
- **READING MUSICALE
La certezza di essere viva un viaggio di parole e canzoni con Amara**
21:30 - 22:45
*Amara
Alessio Carciofi*

CONDUCE LA GIORNATA
SEBASTIANO ZANOLLI

- **Figli iperconnessi: come aiutarli a spegnere lo schermo e riaccendere la vita**
9:30 - 10:30
*Giuseppe Lavenia
Ivano Zoppi
Silvia De Bernardin*
- **Algoritmi, AI e sostenibilità: il futuro ci renderà più liberi?**
10:45 - 11:45
*Nicola Zamperini
Guido Saracco
Marisandra Lizzi*
- **Tablet-sitter: quando lo schermo diventa il nuovo ciuccio**
12:00 -13:00
*Carla Tomasini
Marco Gui
Fernanda Maio*
- **Non riesco a staccare: il diritto alla disconnessione esiste davvero?**
15:00 - 16:00
*Simone Tornabene
Monica Bormetti
Ludovico Miniutti*
- **Chi resta indietro? I cellulari sono la nuova periferia?**
16:15 - 17:15
*Antonio Palmieri
Laura Fedeli
Alessio Pasquini*
- **PERFORMANCE MUSICALE
Orchestra Tiepolo Barocca a cura de La via delle Arti**
17:45 - 18:15
- **INCONTRO CON L'AUTORE
Una vita ben spesa. Trovare il senso delle cose con Leonardo, Einstein e Darwin**
21:00 - 22:00
Massimo Polidoro
- **PERFORMANCE MUSICALE
L'arpa**
DURANTE LA GIORNATA
Marianne Gubri

- **Social e felicità: come il digitale sta cambiando la nostra immagine e il nostro benessere**
9:30 - 10:30
*Laura Marciano
Sandro Formica
Giampaolo Colletti*
- **Dova vai così di corsa?**
10:45 - 11:30
Lama Michel Rinpoche
- **Dal tablet alla natura: educare bambini e ragazzi all'equilibrio digitale**
12:00 -13:00
*Paolo Mai
Fernanda Maio
Francesco Marino*
- **Innovazione e consapevolezza: possiamo ancora essere umani nel digitale?**
15:00 - 16:00
*Rosy Russo
Francesco Oggiano
Bianca Arrighini*
- **INCONTRO CON L'AUTORE
La neve in fondo al mare**
16:15 - 17:15
Matteo Bussola
- **PERFORMANCE MUSICALE
L'arpa**
DURANTE LA GIORNATA
Marianne Gubri

GUARDA IL PROGRAMMA ONLINE



- LEGENDA
-  TALK
-  READING MUSICALE
-  INCONTRO CON AUTORE
-  READING MUSICALE
-  PERFORMANCE MUSICALE

ESPERIENZE

VENERDÌ 20/06



PER BAMBINI/RAGAZZI
Rifugio creativo
laboratori no stop

15:00 - 17:00

PRENOTAZIONE
IN LOCO

Rete Sauris Zahre



PER BAMBINI/RAGAZZI
Vita selvaggia

15:00 - 17:00

PRENOTAZIONE IN LOCO

Walter Mattiussi



Primi passi verso
la tessitura

15:00 - 16:30 | 17.00 -18.30

Cristian Petris



Scopri il potere del suono
Classe di sound healing
per liberarti dallo
stress digitale

16:30 - 18:00

Manuel Dell'Ovo



POIÈSIS: la poesia che crea

17: 00 - 18:00

Davide Avolio



Radici forti, una presenza
salda e relazioni vive
che durano nel tempo.

17:00 - 18:00

Johanna Maggy



L'essenza del
Forest Bathing

17:30 - 19:00

Anna Pugliese



Degustalettura /
Tisane filosofiche

PRENOTAZIONE IN LOCO

Narratè®

SABATO 21/06



Scopri il potere del suono
Classe di sound healing
per liberarti dallo
stress digitale

6:30 - 7:30

Manuel Dell'Ovo



Lascia che le cose fluiscano,
come acqua e respiro

7:30 - 8:30

Johanna Maggy



WORKSHOP
Creatività analogica
nell'era del prompt

8:30 - 9:30

Federico Favot
Eduardo Scognamiglio



PER BAMBINI/RAGAZZI
Piccoli avventurieri
alla scoperta
del bosco

10:30 - 12:00

Walter Mattiussi

POMERIGGIO



PER BAMBINI/RAGAZZI
Rifugio creativo
laboratori no stop

14:00 - 16:00

PRENOTAZIONE
IN LOCO

Rete Sauris Zahre



Primi passi verso
la tessitura

15.00 - 16.30 | 17:00 - 18:30

Cristian Petris



Siamo semi: scrivere
per ritrovare la scintilla
dentro di sé

15:30 - 16:30

Marisandra Lizzi



L'essenza del
Forest Bathing

16:00 - 17:30

Anna Pugliese



PER BAMBINI/RAGAZZI
Missione Sauris:
alla scoperta
del territorio

16:00 - 17:30

Walter Mattiussi



Reconnect: Un'immersione sonora
per disconnetterti dal digitale e
riconnetterti con te

17:00 - 18:30

Manuel Dell'Ovo



Degustalettura /
Tisane filosofiche

PRENOTAZIONE IN LOCO

Narratè®



PERFORMANCE MUSICALE
L'ARPA

PRENOTAZIONE
IN LOCO

Marianne Gubri

DOMENICA 22/06



PERFORMANCE MUSICALE
L'ARPA ALL'ALBA

05:00 - 06:00

Marianne Gubri



INTRO FLICORNO DEL MAESTRO DIEGO CAL
Reconnect: Un'immersione
sonora per disconnetterti
dal digitale e riconnetterti
con te stesso

06:30 - 07:30

Diego Cal
Manuel Dell'Ovo



Rimanere presenti.
Restare liberi,
nella quotidianità

07:00 - 08:00

Johanna Maggy



Digital detox
nella natura

08:00 - 09:30

Monica Bormetti



PER BAMBINI/RAGAZZI
Piccoli avventurieri
alla scoperta
del bosco

10:30 - 12:00

Walter Mattiussi

POMERIGGIO



PER BAMBINI/RAGAZZI
Rifugio creativo
laboratori no stop

14:00 - 16:00

PRENOTAZIONE IN LOCO

Rete Sauris Zahre



PER BAMBINI/RAGAZZI
Andar per tracce

15:00 - 16:30

Anna Pugliese



Primi passi verso
la tessitura

15.00/16.30 | 17:00 - 18:30

Cristian Petris



Scopri il potere del suono
Classe di sound healing per
liberarti dallo stress digitale

16:00 - 17:30

Manuel Dell'Ovo



Degustalettura /
Tisane filosofiche

PRENOTAZIONE IN LOCO

Narratè®

GUARDA LE ESPERIENZE ONLINE



LEGENDA



ESPERIENZA



PERFORMANCE MUSICALE



ESPERIENZA IN NATURA

Dove si svolgono le attività

Tutti i talk, le performance e gli spettacoli si tengono a Sauris di Sotto, principalmente in tre location molto vicine tra loro:

- **Piazzale della Chiesa** – una suggestiva location outdoor, immersiva e simbolica
- **Piazzale del Kursaal** (Via Sauris di Sotto, 91/B) – ampio, accessibile e centrale
- **Sala Gradoni del Kursaal** – spazio al chiuso, utilizzato in caso di pioggia o condizioni climatiche sfavorevoli

Le tre location sono tutte raggiungibili a piedi in pochi minuti: la più lontana dista non più di tre minuti di camminata. Le esperienze (*forest bathing, sound healing, laboratori, attività per bambini...*) partono tutte dal Piazzale del Kursaal. **Tutte le location saranno segnalate con appositi cartelli.**

Come funziona

Tutti i **talk, gli incontri con l'autore, le performance teatrali e gli spettacoli serali sono gratuiti e aperti a tutte e tutti**, fino a esaurimento posti.

Le esperienze (*come il forest bathing, i laboratori, il sound healing...*) invece richiedono prenotazione e sono a pagamento.

Alcune attività si **prenotano online, altre sono prenotabili direttamente in loco.**

Se non hai prenotato online, ti invitiamo a passare al Punto Informazioni, situato nel Piazzale del Kursaal, per verificare la disponibilità e iscriverti.

✦ **È consigliato arrivare qualche minuto prima dell'inizio per garantirti il posto e vivere al meglio l'esperienza.**

Hai bisogno di aiuto?

Per qualsiasi **dubbio, orientamento o necessità** durante il Festival, puoi rivolgerti al nostro **Punto Informazioni, attivo per tutta la giornata.**

Lo trovi nel **Piazzale del Kursaal**, il cuore pulsante di **Sauris di Sotto e del Digital Detox Festival**: è da qui che partono tutte le esperienze e dove puoi ricevere assistenza, informazioni e aggiornamenti in tempo reale.

Siamo lì per **accoglierti, guidarti e aiutarti** a vivere al meglio ogni momento del Festival.



DIGITAL
DETOX
FESTIVAL