

**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Sabato 4 maggio

acqua



14

14-18
**Noleggio gratuito
canoa Sit On Top
e canoe Sit In**
(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

14-18
Vele e Nodi
(Savona Yacht Club)

14,20-15,40
**Approccio alle acque
libere, iniziamo
ad allenarci in mare**
(Stile Libero)

14,30-16,30
**Escursione in SUP
nell'AMP dell'Isola
di Bergeggi**
(Giuliano Battaglia)

15

**Noleggio gratuito
SUP**
(Giuliano Battaglia)

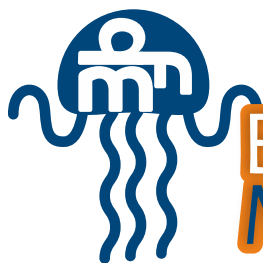
16

16-17,20
**Approccio alle acque
libere, iniziamo
ad allenarci in mare**
(Stile Libero)

16,15
Workshop di Apnea
(Le Cavallette diving)

17

18



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Sabato 4 maggio

terra



14

14-18
**Noleggio gratuito
E-MTBike**
(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

14,30-17,30
**Escursione geologica
a piedi durata 3 ore**
(Geologi a Spasso)

14-18
**Vedere l'invisibile:
le microplastiche**
(POLITECNICO
TORINO)

14,45-16

Yoga in spiaggia
(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels, Silvia
Boverini)

15

**Trekking autoguidato
con APP**
(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

16

16-16,30

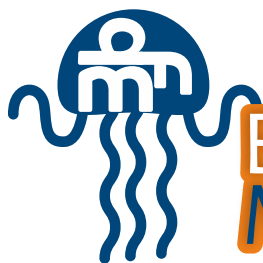
**Mindfulness
in spiaggia**
(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels,
Sabrina Ghiberti)

17

16,45-17,45

**Pratica di Tai Chi
aperta a tutti**
(ASD Fiore d'Inverno)

18



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Sabato 4 maggio

aria



14

14-18

**Workshop
Slackline**

(Ivan Soddu
Slackliner)

14,15

**Performance di
frisbee freestyle**
(Frisbee Temple)

15

**Workshop
Frisbee**

(Frisbee Temple)

16

17

18

17,45

**Spettacolo Trickline
(Slackline acrobatica)**

(Ivan Soddu -
Slackliner)

bambini



14-18

Geocatching

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels e
Associazione l'Izua)

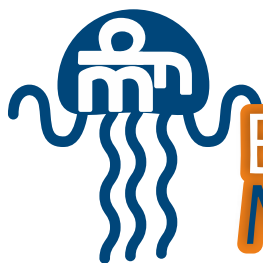
14,15-15,15

**Sulle tracce degli
animali, laboratorio
di citizen science**

(Coop Tracce)

Baby MareFest

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Sabato 4 maggio

incontri



14

14

Apertura MareFest

Davide Virzi Direttore AMP Isola di Bergeggi.

14,30

Community mondiale di Frisbee Freestyle con performance di gioco in spiaggia

(Frisbee Temple)

15

15,30

Il progetto REEForest

prof.ssa Valentina Asnaghi - DISTAV unige

16

16,15

Tai Chi meditazione in movimento armonia come l'onda del mare

(ASD Fiore d'Inverno)

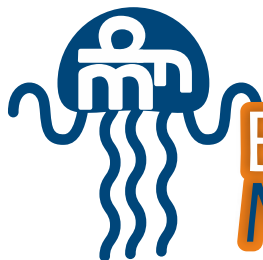
17

16,45

progetto Sunrise: biodiversità e sviluppo sostenibile nel mar ligure

Paolo Guidetti Resp Stazione Zoologica Nazionale di Genova

18



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Domenica 5 maggio

EVENTO SPECIALE alle ore 5

durata 2 ore e mezza



Escursione al Monte Mao con concerto all'Alba

(Cribyoo - Sport Outdoor Travels),

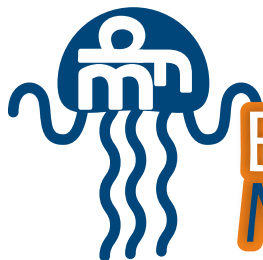
Il Canto del Mare: una nuova alba

Performance vocale di **Eliana Zunino**

con esperienza di circle Song interattiva con il pubblico.

Saluteremo il nuovo giorno con la nostra voce,

in un crescendo di suoni, emozioni e improvvisazioni senza parole .



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Domenica 5 maggio

acqua



10

10-17
**Noleggio gratuito
canoa Sit On Top
e canoa Sit In**
(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

10-17
**Ripassiamo insieme
le manovre di primo
soccorso
e sfidiamoci
nel soccorso**
(Stile libero)

10,15-13
**Escursione geologica
in kayak**
(Geologi a spasso)

11

**Noleggio gratuito
SUP**
(Giuliano Battaglia)

11,00
**Escursione in SUP
nell'AMP dell'Isola di
Bergeggi**
(Giuliano Battaglia)

11-14
**Veleggiata non
competitiva**
(Savona Yacht Club)

12

13

14

14,00
**Citizen science
monitoraggio della
costa in kayak**
(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

14,30
Workshop di Apnea
(Le Cavallette diving)

15

15,30
**Fluidità del movimen-
to fluidità del senti-
mento. Classe di
Bioenergetica per
sentirci meglio nella
relazione con gli altri**
(Rossella PIsano)

16

17



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Domenica 5 maggio

terra



10

10-17

**Noleggio gratuito
E-MTBike**

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

10-14

**Mario Galvagni ed il
Parco Architettonico
di Torre del Mare**

(Guide del Golfo)

10-13

**Alla scoperta
del Borgo di Bergeggi
tra Natura e Cultura**

(Coop Tracce)

10,15

Yoga in spiaggia

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels, Silvia
Boverini)

11

**Trekking autoguidato
con APP**

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

11,30

**MIndfulness
in spiaggia**

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels,
Sabrina Ghiberti)

12

13

14

15

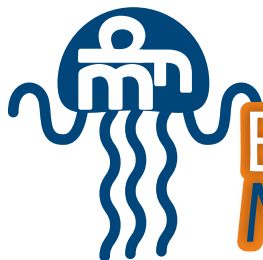
16

16,15

**MIndfulness
in spiaggia**

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels,
Sabrina Ghiberti)

17



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Domenica 5 maggio

aria



bambini



10

10-17

**Workshop
Slackline**

(Ivan Soddu
Slackliner)

10,15

**Performance di
frisbee freestyle**
(Frisbee Temple)

10-18

Geocatching

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels e
Associazione l'Izua)

11

**Workshop
Frisbee**

(Frisbee Temple)

Baby MareFest

(Cribyoo - Sport
Outdoor Travels)

12

13

14

14,15

laboratorio

"Il mare in una busta"

(CEA Riviera
del Beigua)

15

15

**Performance di
frisbee freestyle**
(Frisbee Temple)

15,45

**SpettacoloTrickline
(Slackline acrobatica)**
(Ivan Soddu -
Slackliner)

15,45

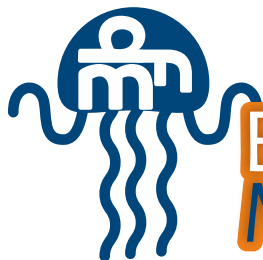
laboratorio

"Il mare in una busta"

(CEA Riviera
del Beigua)

16

17



**BERGEGGI
MAREFEST**

4-5 maggio 2024
litorale di Bergeggi

PROGRAMMA

Domenica 5 maggio

incontri



10

10,30

Che cos'è lo sport della Slackline?

(Ivan Soddu - Slackeliner)

11

12

12,30

Progetto ABIS (Menkab)

e in collegamento dalle Azzorre Naturalist

(Science and Tourism)

13

14

14,15

Micro-Meso Plastiche dal fiume al mare

(Politecnico Torino)

15

15

**Rafiki Maji - Acqua AmicaBakari swimming
course a Zanzibar.**

(Rossella Pisano)

16

16,30

Chiusura MareFest,

Davide Virzi Direttore AMP Isola di Bergeggi

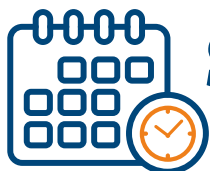
17

COME PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ



SE HAI GIÀ PRENOTATO ONLINE:

Presentati al **check in di persona** almeno 15 minuti prima dell'inizio della tua attività per confermare la tua presenza. Ti verrà dato un **braccialetto colorato** con l'orario di inizio dell'attività e quindi ti potrai recarti nella zona assegnata. Se non ti presenterai nei tempi stabiliti, **il tuo posto verrà assegnato** a coloro che si sono iscritti nella lista di attesa.



SE SEI IN LISTA DI ATTESA:

Presentati al **check-in di persona** il **prima possibile** per confermare la tua presenza. Verificheremo insieme la disponibilità di **posti residui** e, se presenti, procederemo all'iscrizione o al check-in.



PER PRENOTARE LE ATTIVITÀ:

<https://www.eventbrite.com/cc/bergeggi-marefest-4-5-maggio-2024-3291829>