



LUOGO

VIA G. MEDICI, 96A VICENZA

ORARI

9.00 - 13.00

15.00-20.00

INGRESSO LIBERO

**SA
BA
TO**

7 MARZO

www.resetvicenza.it
IG o FB @resetvicenza
resetvicenza@gmail.com
info@resetvicenza.it

MATTINO

CORPO E CONSAPEVOLEZZA

Le attività di sabato mattina sono dedicate al corpo come spazio di consapevolezza e prevedono laboratori rivolti a un pubblico adulto.

Re:set parte dall'idea che il lavoro su stereotipi, bias e narrazioni interiorizzate non possa limitarsi alla dimensione razionale, ma debba coinvolgere anche il corpo, luogo in cui tensioni e automatismi si radicano nel tempo.

dalle 9.00 alle 10.00

Laboratorio: **Abitare il corpo**

a cura di Cristina Napoleone

In questo laboratorio il respiro diventa strumento di consapevolezza e presenza. Attraverso pratiche di respirazione, movimento libero e ascolto reciproco, il corpo si trasforma in spazio di autenticità e relazione. Meditazione e rilassamento aiutano a sciogliere le tensioni e a coltivare un'attenzione radicata nel qui e ora.

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)

dalle 10 alle 11

Laboratorio: **Reiki e riequilibrio**

a cura di Elena Costa

Il reiki, attraverso pratiche di riequilibrio energetico, aiuta a prendersi cura di sé sul piano fisico, emotivo, mentale e spirituale; invita a rallentare, a entrare in uno stato di presenza e ricettività, favorendo un ascolto più sottile di sé e delle proprie sensazioni.

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)

dalle 10.30 alle 11.30

Laboratorio: **Pilates e movimento consapevole**

a cura Giorgia Bartolotta

Il pilates lavora su postura, respirazione e qualità del movimento, favorendo una maggiore consapevolezza dei propri schemi fisici. Aiuta a riconoscere rigidità e automatismi, mettendo in discussione le aspettative che si avevano su sé stessi e aprendo nuove possibilità di cambiamento. È una pratica funzionale alla vita quotidiana che sostiene fiducia, equilibrio e valorizza il potenziale che c'è dentro tutti noi.

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)

Re: set

un altro
otto marzo

LUOGO

VIA G. MEDICI, 96A VICENZA

ORARI

9.00 - 13.00

15.00-20.00

INGRESSO LIBERO

SA
BA
TO

7 MARZO

www.resetvicenza.it
IG o FB @resetvicenza
resetvicenza@gmail.com
info@resetvicenza.it

MATTINO RELAZIONE

dalle 11.30 alle 13.00

Talk: **ComeTe**

**l'importanza della parità nell'educazione
affettiva e alla sessualità**

a cura Alice Xotta

in collaborazione con Sintesi APS

Si pensa che la parità di genere sia un qualcosa che si comprende da adulti, ma il genere è un caposaldo della nostra identità sessuale che inizia a strutturarsi fin da bambini. Far comprendere gli stereotipi di genere, promuovere il consenso, aiutare a leggere il proprio e altrui sentire, permette di crescere rispettando l'altro, ma soprattutto permette di rendersi liberi. Maschi e femmine capaci di stare in pace con la propria sessualità e sessualizzazione per poter diventare uomini e donne positivi. Un incontro rivolto a genitori, insegnanti ed educatori per comprendere come aiutare bambini e ragazzi attraverso l'educazione all'affettività e alla sessualità.

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)

dalle 12 alle 13

Talk: **Cicliche vs Lineari**

a cura Giulia Verziaggi

Due cellule. Un doppio cromosoma X.

In quell'istante prende avvio una storia biologica che orienta ormoni, modella organi, costruisce un utero.

Ma mentre la società ci chiede di essere sempre lineari, costanti, produttive, il corpo femminile segue un'altra logica: non procede in linea retta, ma per cicli.

Il ciclo ovarico attraversa quattro fasi e in ognuna cambiano energia, pensiero, emozioni, percezioni.

Cicliche e lineari è un viaggio tra ormoni, cervello, esperienze e archetipi, affrontato con leggerezza e ironia, per smontare stereotipi e aprire uno spazio di confronto. Un'occasione per guardare alla differenza non come limite ma come chiave di lettura — anche all'interno della coppia, dove comprendere ritmi e modalità diverse può diventare strumento di dialogo e relazione. Per capire che non siamo "lunatiche", ma cicliche e che il ciclo non è un disturbo da gestire: è una bussola da imparare a leggere. Da sole, insieme, e nel dialogo con chi ci sta accanto.

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)



LUOGO

VIA G. MEDICI, 96A VICENZA

ORARI

9.00 - 13.00

15.00-20.00

INGRESSO LIBERO

MATTINO

BAMBINI

dalle 11.00 alle 13.00

Laboratorio per bambin@:

Reset a colori | il prato fiorito

a cura di Danymani

Creiamo insieme il prato fiorito più pazzo e grande del mondo!

Un paesaggio collettivo fatto di segni, colori e forme che nascono dal gesto libero e dall'immaginazione.

Trasformeremo il segno in un'esplosione di fiori astratti, ritmi e cromie vibranti: un grande prato in cui ogni contributo è unico e necessario.

Cosa faremo?

Dipingeremo in movimento su fogli e "piatti magici" di carta, dando vita a un prato infinito dove l'errore non esiste e ogni traccia diventa parte della composizione.

Un'esperienza dinamica per liberare creatività, gioia e talento — insieme.

Adatto a bambin@ +4

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)

**SA
BA
TO**

7 MARZO

www.resetvicenza.it
IG o FB @resetvicenza
resetvicenza@gmail.com
info@resetvicenza.it



LUOGO

VIA G. MEDICI, 96A VICENZA

ORARI

9.00 - 13.00

15.00-20.00

INGRESSO LIBERO

**SA
BA
TO**

7 MARZO

www.resetvicenza.it
IG o FB @resetvicenza
resetvicenza@gmail.com
info@resetvicenza.it

POMERIGGIO

Ore 15

Tavoli Informali: **Conversiamo**

a cura di Casa di Cultura Popolare APS

Quattro temi. Per ciascuno un tavolo, otto sedie e libera partecipazione.

Attraverso tavoli di conversazione, i partecipanti dialogano su argomenti specifici per stimolare il pensiero creativo, il confronto e l'intelligenza collettiva.

I temi:

- maternità e paternità (genitorialità e ruoli)
- dire di sì/dire di no (il consenso)
- relazioni e potere (relazioni di potere)
- ho un corpo/sono un corpo (identità).

Dalle 15

Laboratorio: Fili Indocili

a cura di Come un Incantesimo APS

Uncinetto, ago, fili e stoffe per creare gesti lenti che resistono e che diventano linguaggio, ferita e riparazione: un laboratorio tessile sempre attivo per cambiare lo sguardo e il racconto.

dalle 15 alle 20

Corner: **La Vispa Teresa**

La libreria propone libri pronti a stimolare l'interesse e la curiosità del pubblico di ragazzi e di adulti inteneriti al tema di Re:set. In quanto libreria RIFUGIO per la casa editrice Settenove, sarà dedicato spazio proprio all'editore che ha orientato la sua scelta editoriale verso l'abbattimento dei generi e con l'intento di parlare direttamente ai ragazzi.

Ore 16.00

Talk : **Autodifesa Ironica**

a cura di Camilla Speriani

in collaborazione con Fika Festival e Hurly Burly APS

Autodifesa Ironica è un'esperienza liberatoria, personale e collettiva. Ci invita a osservare con maggiore consapevolezza pregiudizi e tabù, a riconoscere e usare l'ironia come parte di una cassetta degli attrezzi per l'inclusione e l'empowerment.

Scopriremo un repertorio di battute, interrogheremo la nostra conoscenza dell'umorismo e di come usarlo per difenderci dagli stereotipi, soprattutto di genere.

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)

Attività gratuite finanziate dalla Regione del Veneto
e FSE nell'ambito del progetto R.A.D.I.CARE



LUOGO

VIA G. MEDICI, 96A VICENZA

ORARI

9.00 - 13.00

15.00-20.00

INGRESSO LIBERO

**SA
BA
TO**

7 MARZO

www.resetvicenza.it
IG o FB @resetvicenza
resetvicenza@gmail.com
info@resetvicenza.it

POMERIGGIO | SERA

Ore 18

Talk Musicato: **Donne e Musica: una questione di spazio**

con Federica Pezzoni, Veronica Marchi, Manuela Padoan, Ketì Pertegato

in collaborazione con Fika Festival e Hurly Burly APS

L'evento propone un dialogo tra musica e parole dedicato al tema del gender gap nel music business e alle dinamiche culturali che incidono sulla visibilità, sulle opportunità professionali e sulla rappresentazione delle donne nel settore musicale. Protagoniste dell'incontro sono **Federica Pezzoni**, autrice di "Musicarpia. Guida femminista per una musica sovversiva e collettiva" e di "Iconiche. Canzoniere delle cantautrici italiane di oggi", e **Veronica Marchi**, cantautrice e produttrice musicale veronese. Ha fondato Maieutica dischi, etichetta discografica che produce musica fatta da donne. Attraverso racconti, ascolti e momenti musicali dal vivo, l'incontro mette in luce come stereotipi, modelli produttivi e dinamiche di potere influenzino ancora oggi le carriere artistiche e la costruzione dell'immaginario musicale contemporaneo. Il dialogo, moderato da Manuela Padoan e Ketì Pertegato, offre al pubblico uno spazio di riflessione sul rapporto tra musica, genere e trasformazione culturale.

Attività gratuita su prenotazione, [clicca qui](#)

A seguire musica a cura di Otisday, trashstorming per un divertimento assicurato!

Attività gratuite finanziate dalla Regione del Veneto e FSE nell'ambito del progetto R.A.D.I.CARE