

NELL'AMBITO DELL'AVVISO PUBBLICO
SEMENTI 2026 - Semi di Ben-Essere

RALLENTARE

Pratiche di benessere nella città di Roma

Un progetto che trasforma il tempo in esperienza

LABORATORI - PASSEGGIATE - NATURA - TEATRO - LETTURA - YOGA

ROMA
Presidenza dell'Assemblea Capitolina



Rallentare



**PRATICHE DI
TEATRO - ARTE - BENESSERE
NELLA CITTÀ DI ROMA**

Il Posto delle Fragole
ASSOCIAZIONE CULTURALE

 **328 6692116**

INIZIATIVA REALIZZATA COL CONTRIBUTO ECONOMICO DELL'ASSEMBLEA CAPITOLINA

INFO E PRENOTAZIONI

328 6692116

Un progetto de

Il Posto delle Fragole
Associazione Culturale

IL PROGRAMMA

RALLENTARE, ASCOLTARE, INCONTRARSI

RALLENTARE nasce per rispondere ai ritmi accelerati della vita contemporanea attraverso esperienze culturali accessibili che mettono al centro **lentezza, ascolto e relazione**. Laboratori, passeggiate narrative, pratiche corporee e performance trasformano spazi urbani e naturali di Roma in luoghi di esperienza condivisa.

Il pubblico non è semplice spettatore: è parte attiva di un percorso che intreccia dimensione artistica e benessere. In alcune attività saranno proposti anche momenti di disconnessione digitale, come invito a migliorare la qualità dell'attenzione e della presenza.

40 APPUNTAMENTI

tra luglio e novembre 2026, diffusi in diversi luoghi della città.

ATTIVITÀ

LABORATORI

Scrittura creativa, teatro autobiografico, uso consapevole della voce e attività intergenerazionali: piccoli gruppi, partecipazione attiva, ascolto e restituzione.

YOGA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Quattro incontri a Villa Ada dedicati a respiro, movimento dolce, rilassamento e presenza.

LA CITTÀ DA ASCOLTARE

Passeggiate narrative a Trastevere, nell'Ansa barocca, al Trullo e a Villa Borghese: storie, letture e osservazione dello spazio urbano.

NELL'OASI / IL PASSO VERDE

Passeggiate lente in natura, tra Oasi LIPU, ville e parchi: cammino consapevole, silenzio, osservazione e narrazione.

IL GIAPPONE NASCOSTO

Quattro incontri site-specific nel Giardino giapponese dell'Orto Botanico, ispirati a bellezza, silenzio e imperfezione.

LE STRADE CHE SCEGLI

Tre performance partecipative: il pubblico compie scelte simboliche e costruisce il proprio itinerario narrativo.

LETTURA CONDIVISA

Quattro incontri per leggere, ascoltare e commentare insieme testi letterari in un clima informale e accogliente.

LUGLIO

23 LUGLIO

ORE 18.00 - 19.00

INCONTRO DI YOGA

€5

Un incontro dedicato a respiro, movimento dolce e presenza. Pratiche semplici e guidate per rallentare, ritrovare equilibrio e sviluppare una maggiore consapevolezza del rapporto tra corpo e mente.

Luogo: Villa Ada - Via Salaria 265

29 LUGLIO

ORE 18.00 - 19.00

INCONTRO DI YOGA

€5

Un incontro dedicato a respiro, movimento dolce e presenza. Pratiche semplici e guidate per rallentare, ritrovare equilibrio e sviluppare una maggiore consapevolezza del rapporto tra corpo e mente.

Luogo: Villa Ada - Via Salaria 265

AGOSTO

12 AGOSTO

ORE 18.00 - 19.00

INCONTRO DI YOGA

€5

Un incontro dedicato a respiro, movimento dolce e presenza. Pratiche semplici e guidate per rallentare, ritrovare equilibrio e sviluppare una maggiore consapevolezza del rapporto tra corpo e mente.

Luogo: Villa Ada - Via Salaria 265

26 AGOSTO

ORE 18.00 - 19.00

INCONTRO DI YOGA

€5

Un incontro dedicato a respiro, movimento dolce e presenza. Pratiche semplici e guidate per rallentare, ritrovare equilibrio e sviluppare una maggiore consapevolezza del rapporto tra corpo e mente.

Luogo: Villa Ada - Via Salaria 265

26 AGOSTO

ORE 20.00 - 21.30

SCRITTURA CREATIVA #1

ingresso libero

Un laboratorio per costruire brevi testi a partire da esperienze personali, suggestioni e stimoli narrativi. Scrittura individuale e condivisione diventano strumenti di ascolto, presenza e relazione.

Luogo: Via Girolamo Savonarola 17

29 AGOSTO

ORE 18.00 - 19.30

PASSEGGIATA URBANA #1 - TRASTEVERE

€5

La città da ascoltare: una passeggiata narrativa tra storie, aneddoti, letture e soste di osservazione. Non una semplice visita guidata, ma un modo più lento e intimo di attraversare Roma.

Luogo: Piazza Santa Maria in Trastevere

30 AGOSTO
ORE 11.00 - 12.30

NELL'OASI - PASSEGGIATA LIPU #1 €5
Una passeggiata lenta nell'Oasi LIPU di Castel di Guido: cammino consapevole, osservazione, ascolto e brevi interventi narrativi per riconnettersi con il proprio ritmo naturale.
Luogo: Oasi LIPU Castel di Guido - Via Quarto delle Colonne

31 AGOSTO
ORE 20.30 - 22.00

TEATRO AUTOBIOGRAFICO #1 ingresso libero
Ricordi, immagini e frammenti di vita diventano materia teatrale. Un percorso accessibile che integra parola, corpo e presenza per trasformare il racconto di sé in una breve esperienza performativa.
Luogo: Via Savonarola 17

SETTEMBRE

3 SETTEMBRE
ORE 17.00 - 18.30

IL GIAPPONE NASCOSTO #1 €10
Bellezza, silenzio, imperfezione. Nel Giardino giapponese dell'Orto Botanico, racconto, letture e pause di ascolto compongono un percorso ispirato all'estetica giapponese e al wabi-sabi.
Luogo: Orto Botanico - Giardino giapponese, Largo Cristina di Svezia 23A

5 SETTEMBRE
ORE 11.00 - 12.30

PASSEGGIATA URBANA #2 - ANSA BAROCCA €10
La città da ascoltare: una passeggiata narrativa tra storie, aneddoti, letture e soste di osservazione. Non una semplice visita guidata, ma un modo più lento e intimo di attraversare Roma.
Luogo: Piazza Navona

7 SETTEMBRE
ORE 20.00 - 21.30

SCRITTURA CREATIVA #2 €5
Un laboratorio per costruire brevi testi a partire da esperienze personali, suggestioni e stimoli narrativi. Scrittura individuale e condivisione diventano strumenti di ascolto, presenza e relazione.
Luogo: Via Savonarola 17

13 SETTEMBRE
ORE 11.00 - 12.30

IL PASSO VERDE #1 €5
Il passo verde: cammino, osservazione del paesaggio, silenzio e narrazione. Un'esperienza multidisciplinare per vivere gli spazi verdi della città con maggiore attenzione e consapevolezza.
Luogo: Villa Borghese - Terrazza del Pincio

14 SETTEMBRE
ORE 20.00 - 21.30

SCRITTURA CREATIVA #3 € 5

Un laboratorio per costruire brevi testi a partire da esperienze personali, suggestioni e stimoli narrativi. Scrittura individuale e condivisione diventano strumenti di ascolto, presenza e relazione.

Luogo: Via Savonarola 17

18 SETTEMBRE
ORE 17.00 - 18.30

IL GIAPPONE NASCOSTO #2 € 10+ 4 (ingresso)

Bellezza, silenzio, imperfezione. Nel Giardino giapponese dell'Orto Botanico, racconto, letture e pause di ascolto compongono un percorso ispirato all'estetica giapponese e al wabi-sabi.

Luogo: Orto Botanico - Giardino giapponese, Largo Cristina di Svezia 23A

18 SETTEMBRE
ORE 11.00 - 12.30

USO CONSAPEVOLE DELLA VOCE #1 € 5

Respirazione, ascolto, emissione vocale e lettura ad alta voce per riscoprire la propria voce come strumento espressivo, corporeo e relazionale.

Luogo: Villa Pamphili - Via Aurelia Antica 219

20 SETTEMBRE
ORE 17.00 - 18.30

PASSEGGIATA URBANA #3 - MURALES DEL TRULLO € 5

La città da ascoltare: una passeggiata narrativa tra storie, aneddoti, letture e soste di osservazione. Non una semplice visita guidata, ma un modo più lento e intimo di attraversare Roma.

Luogo: Via del Trullo 361

21 SETTEMBRE
ORE 20.00 - 21.30

TEATRO AUTOBIOGRAFICO #2 € 5

Ricordi, immagini e frammenti di vita diventano materia teatrale. Un percorso accessibile che integra parola, corpo e presenza per trasformare il racconto di sé in una breve esperienza performativa.

Luogo: Via Savonarola 17

23 SETTEMBRE
ORE 20.00 - 21.30

TEATRO AUTOBIOGRAFICO #3 € 5

Ricordi, immagini e frammenti di vita diventano materia teatrale. Un percorso accessibile che integra parola, corpo e presenza per trasformare il racconto di sé in una breve esperienza performativa.

Luogo: Via Savonarola 17

24 SETTEMBRE
ORE 17.00 - 18.30

IL GIAPPONE NASCOSTO #3 € 10 + 4 (ingresso)

Bellezza, silenzio, imperfezione. Nel Giardino giapponese dell'Orto Botanico, racconto, letture e pause di ascolto compongono un percorso ispirato all'estetica giapponese e al wabi-sabi.

Luogo: Orto Botanico - Giardino giapponese, Largo Cristina di Svezia 23A

26 SETTEMBRE
ORE 17.00 - 18.30

PASSEGGIATA URBANA #4 €10

La città da ascoltare: una passeggiata narrativa tra storie, aneddoti, letture e soste di osservazione. Non una semplice visita guidata, ma un modo più lento e intimo di attraversare Roma.

Luogo: Villa Borghese - Terrazza del Pincio

27 SETTEMBRE
ORE 11.00 - 12.00

NELL'OASI - PASSEGGIATA LIPU #2 €5

Una passeggiata lenta nell'Oasi LIPU di Castel di Guido: cammino consapevole, osservazione, ascolto e brevi interventi narrativi per riconnettersi con il proprio ritmo naturale.

Luogo: Oasi LIPU Castel di Guido - Via Quarto delle Colonne

27 SETTEMBRE
ORE 17.00 - 18.30

LE STRADE CHE SCEGLI #1 €10

Una performance urbana partecipativa basata sulla scelta. Il pubblico incontra personaggi, ascolta brevi monologhi e decide di volta in volta quale strada seguire, costruendo un proprio percorso narrativo.

Luogo: Villa Sciarra - Viale delle Mura Gianicolensi 11

28 SETTEMBRE
ORE 20.00 - 20.30

USO CONSAPEVOLE DELLA VOCE #2 € 5

Respirazione, ascolto, emissione vocale e lettura ad alta voce per riscoprire la propria voce come strumento espressivo, corporeo e relazionale.

Luogo: Via Savonarola 17

30 SETTEMBRE
ORE 20.00 - 21.30

SCRITTURA CREATIVA #4 €5

Un laboratorio per costruire brevi testi a partire da esperienze personali, suggestioni e stimoli narrativi. Scrittura individuale e condivisione diventano strumenti di ascolto, presenza e relazione.

Luogo: Via Savonarola 17

30 SETTEMBRE
ORE 20.00 - 21.30

TEATRO AUTOBIOGRAFICO #4 € 5

Ricordi, immagini e frammenti di vita diventano materia teatrale. Un percorso accessibile che integra parola, corpo e presenza per trasformare il racconto di sé in una breve esperienza performativa.

Luogo: Via Savonarola 17

OTTOBRE

1 OTTOBRE

ORE 17.00 - 18.30

IL GIAPPONE NASCOSTO #4

€ 10 + 4 (ingresso)

Bellezza, silenzio, imperfezione. Nel Giardino giapponese dell'Orto Botanico, racconto, letture e pause di ascolto compongono un percorso ispirato all'estetica giapponese e al wabi-sabi.

Luogo: Orto Botanico - Giardino giapponese, Largo Cristina di Svezia 23A

3 OTTOBRE

ORE 18.00 - 19.30

LETTURA CONDIVISA #1

€10

Un incontro di lettura e commento collettivo ispirato a Post Scriptum: letture ad alta voce, dialogo e confronto per dedicare tempo alla parola e all'ascolto.

Luogo: Via Savonarola 17

14 OTTOBRE

ORE 17.00 - 18.30

LETTURA CONDIVISA #2

ingresso libero

Un incontro di lettura e commento collettivo ispirato a Post Scriptum: letture ad alta voce, dialogo e confronto per dedicare tempo alla parola e all'ascolto.

Luogo: Biblioteca Renato Nicolini - Via Mazzacurati 76

17 OTTOBRE

ORE 15.00 - 16.00

LABORATORIO INTERGENERAZIONALE

€5

Un laboratorio dedicato a bambini e famiglie, con giochi narrativi, letture animate ed esercizi espressivi. Un'occasione di incontro e scambio tra generazioni.

Luogo: Giardini di Donna Olimpia - Vicolo Santa Maria in Cappella 1

17 OTTOBRE

ORE 17.00 - 18.30

LE STRADE CHE SCEGLI #2

€10

Una performance urbana partecipativa basata sulla scelta. Il pubblico incontra personaggi, ascolta brevi monologhi e decide di volta in volta quale strada seguire, costruendo un proprio percorso narrativo.

Luogo: Giardini di Donna Olimpia - Vicolo Santa Maria in Cappella 1

18 OTTOBRE

ORE 11.00 - 12.30

NELL'OASI - PASSEGGIATA LIPU #3

€10

Una passeggiata lenta nell'Oasi LIPU di Castel di Guido: cammino consapevole, osservazione, ascolto e brevi interventi narrativi per riconnettersi con il proprio ritmo naturale.

Luogo: Oasi LIPU Castel di Guido - Via Quarto delle Colonne

23 OTTOBRE

ORE 17.00 - 18.30

PASSEGGIATA URBANA #4

€10

La città da ascoltare: una passeggiata narrativa tra storie, aneddoti, letture e soste di osservazione. Non una semplice visita guidata, ma un modo più lento e intimo di attraversare Roma.

Luogo: Villa Borghese - Terrazza del Pincio

24 OTTOBRE
ORE 11.00 - 12.30

IL PASSO VERDE #2 € 5
Il passo verde: cammino, osservazione del paesaggio, silenzio e narrazione. Un'esperienza multidisciplinare per vivere gli spazi verdi della città con maggiore attenzione e consapevolezza.
Luogo: Villa Ada - Via Salaria 265

24 OTTOBRE
ORE 18.00 - 19.30

LETTURA CONDIVISA #3 €10
Un incontro di lettura e commento collettivo ispirato a Post Scriptum: letture ad alta voce, dialogo e confronto per dedicare tempo alla parola e all'ascolto.
Luogo: Via Savonarola 17

25 OTTOBRE
ORE 11.00 - 12.30

NELL'OASI - PASSEGGIATA LIPU #4 €10
Una passeggiata lenta nell'Oasi LIPU di Castel di Guido: cammino consapevole, osservazione, ascolto e brevi interventi narrativi per riconnettersi con il proprio ritmo naturale.
Luogo: Oasi LIPU Castel di Guido - Via Quarto delle Colonne

25 OTTOBRE
ORE 15.00 - 16.30

LABORATORIO INTERGENERAZIONALE #2 € 5
Un laboratorio dedicato a bambini e famiglie, con giochi narrativi, letture animate ed esercizi espressivi. Un'occasione di incontro e scambio tra generazioni.
Luogo: Giardini di Donna Olimpia - Vicolo Santa Maria in Cappella 1

25 OTTOBRE
ORE 17.00 - 18.30

LE STRADE CHE SCEGLI #3. €10
Una performance urbana partecipativa basata sulla scelta. Il pubblico incontra personaggi, ascolta brevi monologhi e decide di volta in volta quale strada seguire, costruendo un proprio percorso narrativo.
Luogo: Giardini di Donna Olimpia - Vicolo Santa Maria in Cappella 1

NOVEMBRE

4 NOVEMBRE
ORE 18.00 - 19.30

LETTURA CONDIVISA #4 €10
Un incontro di lettura e commento collettivo ispirato a Post Scriptum: letture ad alta voce, dialogo e confronto per dedicare tempo alla parola e all'ascolto.
Luogo: Via Savonarola 17

7 e 8 NOVEMBRE
ORE 11.00 - 12.30

RESTITUZIONE FINALE LABORATORI #1 €10
Un evento pubblico di restituzione che intreccia narrazione, letture e brevi interventi performativi nati dai laboratori: un momento di condivisione aperto alla cittadinanza.
Luogo: Villa Pamphili - Via Aurelia Antica 219

Il Posto delle Fragole

Associazione Culturale