



COMUNICATO STAMPA

BEN-ESSERE – BIEN-ÊTRE

Ben-essere a Doues con Allein e Ollomont, un'estate di salute, relax, cultura, natura e turismo lento

Il Comune di Doues, insieme ai Comuni di Allein e Ollomont, presenta “**Ben-essere a Doues**”, nell'ambito del progetto **BEN-ESSERE – BIEN-ÊTRE**: un calendario condiviso di iniziative che, da giugno a settembre, intreccia prevenzione, alimentazione consapevole, relax, pratiche corporee, musica, cinema, teatro, tradizioni locali e valorizzazione del paesaggio alpino.

Il progetto nasce dalla collaborazione tra tre comunità della valle e propone una lettura unitaria del territorio: non una semplice successione di eventi, ma un percorso diffuso che invita residenti e visitatori a vivere la montagna come luogo di cura, conoscenza, relazione e scoperta. Chiese, fontane, lavatoi, borghi, alpeggi, sale polivalenti, anfiteatri e sentieri diventano spazi di incontro, cultura e benessere.

Una rete di valle per un turismo lento e consapevole

Ben-essere a Doues arricchisce in particolare la tematica salute, relax e benessere, insieme alla conferenza con la cardiologa, alla Giornata della Salute e all'appuntamento **Benessere somatico e arte**. Il filo conduttore è il benessere inteso in senso ampio: salute del corpo, qualità dell'alimentazione, movimento, equilibrio interiore, ascolto della natura, memoria dei luoghi e partecipazione comunitaria.

Il calendario integra momenti scientifici e divulgativi, eventi artistici e musicali, rassegne cinematografiche, feste tradizionali e attività esperienziali a basso impatto. L'obiettivo è rafforzare l'identità del comprensorio del Grand Combin, favorendo una permanenza più lunga e una fruizione rispettosa dei luoghi, delle comunità e del patrimonio ambientale e culturale.

Salute, prevenzione e alimentazione

Il tema della salute occupa un ruolo centrale nel programma. Domenica 19 luglio, al mattino, nella Sala polivalente di Doues, si svolgerà la giornata di prevenzione contro l'ictus cerebrale “**Agisci in fretta, l'ictus non aspetta**”. Grazie alla collaborazione con l'Associazione A.L.I.Ce. Valle d'Aosta, Doues ospiterà tre/quattro neurologi dell'ospedale San Raffaele di Milano per una mattinata di controlli gratuiti: glicemia, colesterolo, pressione ed eventuale ecocolordoppler carotideo. L'iniziativa rappresenta un'attività di prevenzione capillare, gratuita e di altissimo valore sociale.



Sabato 25 luglio, al Padiglione delle Manifestazioni di Doues, è attesa la **Giornata della Salute** – **“Doues si cura: la salute è nel piatto”**. La mattinata proporrà due conferenze dedicate al rapporto tra cibo, prevenzione e qualità della vita: *“I cibi che fanno male”*, con il Prof. Sergio Chiesa, e *“Il metodo Seignalet”*, con il Dott. Alessandro Scorba. L'ingresso è gratuito; dopo gli incontri è prevista la possibilità di pranzo su prenotazione presso il ristorante del campo sportivo o presso La Grandze du Paie.

Il percorso dedicato alla salute prosegue sabato 8 agosto, alle ore 21.00 nella Sala polivalente di Doues, con la conferenza **“Passo dopo passo: la risposta cardiovascolare nel trail e nell'ultra trail d'alta quota”**. La cardiologa Giulia Domenchini offrirà un approfondimento sulla risposta del cuore allo sforzo prolungato e alla quota, con indicazioni utili per atleti, escursionisti e appassionati di montagna.

Benessere, corpo e natura

Il programma dedica ampio spazio anche alle pratiche di rilassamento, ascolto corporeo e immersione nella natura. Il 13 agosto, alle ore 18.00, a Doues, i **Bagni di Gong** proporranno un'esperienza sonora di rilassamento profondo guidata da Eva Salzi Puttini.

Sabato 22 agosto, all'Alpe Le Vorbé, l'appuntamento **“Benessere somatico e arte”** unirà Metodo Feldenkrais, musica e poesia: una pratica di consapevolezza attraverso il movimento condotta da Paola Perotti, seguita al tramonto dal flauto di Dora Strukan Garrone e dalle letture poetiche di Umberto Druschovic.

Il 5 e 6 settembre il tema dell'equilibrio si sposterà tra Ollomont e Doues con **“Tai Chi Shan – La montagna dell'equilibrio”** e **“Movimento e roccia”**: una conferenza con Giuseppe “Popi” Miotti e, il giorno successivo, una giornata a numero chiuso con pratica di Tai Chi al campo sportivo e arrampicata assistita alla falesia di Prabaz.

Cultura, tradizioni e comunità

Il calendario si apre alla dimensione comunitaria e alle tradizioni locali con appuntamenti che raccontano il legame tra memoria, convivialità e territorio. A Doues, la **Sagra della Polenta** del 4 e 5 luglio valorizza la cucina di comunità e le radici rurali, mentre il 9 agosto il centro storico ospita il mercatino **“Radici e Saperi”**, dedicato ad artigianato, agricoltura locale, antichi mestieri e trasmissione dei saperi.

Sabato 11 luglio, alle ore 15.30, il festival **“Tra Vette e Voci – Armonie d'Acqua”** proporrà a Doues un evento itinerante e sensoriale che unirà il canto corale, con quattro cori, alla pietra dei lavatoi e al mormorio delle fontane. Il percorso sarà dedicato al tema *“Lavoirs et Laviou”* e avrà come guida d'eccezione lo storico medievista Ezio Emerico Gerbore, che accompagnerà il pubblico alla scoperta dei segreti dell'acqua, dei lavatoi e dei luoghi del paese.

Non mancheranno gli appuntamenti identitari e religiosi, come la Serata Mariana del 14 agosto nella Chiesa di San Biagio e la Bataille des Reines del 16 agosto a Champillon, insieme alle feste e agli incontri diffusi nei tre comuni.



Musica, teatro e cinema di montagna

La musica attraversa l'intera programmazione. A Doues, il festival **Combin en Musique** propone il 2 agosto lo spettacolo itinerante *"Frutti Banditi"* della Bandarotta Fraudolenta nel borgo e nell'area dell'Anfiteatro; l'8 agosto, alle ore 6.00, il Concerto all'Alba a Champillon; e il 17 agosto, alle ore 21.00, il concerto *"Improbable Folk"* a Meylan.

Per il teatro, l'Accademia dello Spettacolo di Torino regalerà a Doues due spettacoli straordinari, due classici intramontabili adatti a tutta la famiglia, entrambi ospitati nell'Anfiteatro: **"Il Piccolo Principe"**, domenica 19 luglio alle ore 16.30, e **"Aladdin"**, domenica 2 agosto alle ore 15.15.

La rassegna cinematografica **"La Montagna che Resiste"**, a cura di Angelo Baroni, attraversa Allein, Ollomont e Doues con proiezioni serali dedicate al rapporto tra comunità, terre alte, natura e resilienza. Il calendario comprende, tra gli altri, *Il vento fa il suo giro*, *Wild Life*, *Fino alle montagne*, *Resina* e *Oltre il confine*, nuovo appuntamento che arricchisce la rassegna.

Cammini e paesaggi sonori

Il 16 agosto, dalle ore 9.00 alle 12.00, **"Il suono dei tuoi passi"** proporrà una passeggiata sensoriale itinerante con musicisti lungo il Ru Menouve, da Pieplan verso Baravex e ritorno. Sarà un'esperienza di cammino, ascolto e paesaggio sonoro, in continuità con il tema del benessere e della scoperta lenta del territorio.

Calendario sintetico degli appuntamenti principali

- **4-5 luglio, Doues:** Sagra della Polenta, Padiglione delle Manifestazioni.
- **11 luglio, Doues, ore 15.30:** Tra Vette e Voci – Armonie d'Acqua a Doues.
- **17 luglio, Allein, ore 21.00:** La Montagna che Resiste – *Il vento fa il suo giro*.
- **19 luglio, Doues, mattino:** "Agisci in fretta, l'ictus non aspetta", screening gratuito contro l'ictus.
- **19 luglio, Doues, ore 16.30:** *Il Piccolo Principe*, spettacolo teatrale all'Anfiteatro.
- **24 luglio, Ollomont, ore 21.00:** La Montagna che Resiste – *Wild Life*.
- **25 luglio, Doues, ore 9.15:** "Doues si cura: la salute è nel piatto", Giornata della Salute.
- **2 agosto, Doues, ore 15.15:** *Aladdin*, spettacolo teatrale all'Anfiteatro.
- **2 agosto, Doues, ore 16.00:** Combin en Musique – Bandarotta Fraudolenta, *Frutti Banditi*.
- **7 agosto, Allein, ore 21.00:** La Montagna che Resiste – *Fino alle montagne*.
- **8 agosto, Doues, ore 6.00:** Concerto all'Alba a Champillon.
- **8 agosto, Doues, ore 21.00:** Conferenza "Passo dopo passo" sulla risposta cardiovascolare in quota.
- **9 agosto, Doues, 10.30-17.30:** Mercatino "Radici e Saperi".
- **13 agosto, Doues, ore 18.00:** Bagni di Gong.
- **14 agosto, Doues, ore 21.00:** Serata Mariana, Chiesa di San Biagio.
- **15 agosto, Doues, ore 21.00:** La Montagna che Resiste – *Resina*, con orchestra di Losanna.
- **16 agosto, Allein, ore 9.00-12.00:** Il suono dei tuoi passi, passeggiata sensoriale sul Ru Menouve.
- **16 agosto, Doues, da mezzogiorno:** Bataille des Reines a Champillon.



COMUNE DI DOUES
COMMUNE DE DOUES
REGIONE AUTONOMA VALLE D'AOSTA
REGION AUTONOME DE LA VALLEE D'AOSTE



-
- **17 agosto, Doues, ore 21.00:** Combin en Musique – *Improbable Folk*, frazione Meylan.
 - **22 agosto, Doues, ore 15.30:** Benessere somatico e arte all'Alpe Le Vorbé.
 - **28 agosto, Doues, ore 20.30:** Premiazione "Fontane Fiorite" e proiezione della rassegna La Montagna che Resiste.
 - **5 settembre, Ollomont, ore 21.00:** Tai Chi Shan – La montagna dell'equilibrio.
 - **6 settembre, Doues:** Movimento e roccia, pratica di Tai Chi e arrampicata assistita.

Un invito alla partecipazione

BEN-ESSERE – BIEN-ÊTRE invita a vivere l'estate come un tempo di cura e relazione: cura di sé, cura della comunità, cura del paesaggio e della memoria. Doues, Allein e Ollomont propongono così un modo autentico di abitare e visitare la montagna, dove cultura, salute, natura e tradizione diventano parte di un'unica esperienza condivisa.