

## PROGRAMMA

**Sabato 6 maggio dalle 10:00 -21:30**

### Be Nordic a Casa del Cinema

**10:45 - 11:45 Maurizio Principato presenta NORDISK FILM.** Un tempo si diceva: "Il cinema è la macchina dei sogni". Sì è vero, e i film sono al contempo una, cento, mille chiavi di lettura della realtà. Storytelling, spezzoni e nordic vision dal vivo: Maurizio Principato ci accompagna alla scoperta di alcuni tra i più importanti registi nordici in attività. I protagonisti della cine-lecture saranno, dalla Danimarca: Nicholas Winding Refn e Lars Von Trier. Dalla Finlandia: Aki Kurismaki e Renny Harlin. Dalla Svezia: Tomas Alfredson e Lasse Halström. Dalla Norvegia: Tommy Wirkola e Jacob Trier.

**11:00 - 12:00 Il Metodo danese per crescere bambini felici.** La giornalista e psicologa americana Jessica Joelle Alexander ha scoperto il segreto della felicità danese, fondato sul metodo educativo praticato nel paese. Sono proprio i genitori danesi a crescere bambini felici che poi diventano adulti felici e il ciclo si ripete di generazione in generazione. L'intervento è dedicato ai genitori, i nonni ed educatori di ogni genere. Prenotazione non necessaria. Alla conclusione della conferenza verrà offerto un omaggio dall'autrice e Flying Tiger of Copenhagen. (fino ad esaurimento)

**12:15 - 13:15 Dalla A alla Å Norvegia: istruzioni per l'uso.** La scrittrice Camilla Bonetti presenta il suo libro e ci parla del suo amore per la Norvegia. Dalla A alla Å (visto che l'alfabeto norvegese non si ferma alla Z ma termina, appunto, con la Å) è un punto di vista alternativo alle guide turistiche, che proietta il lettore nell'autentica realtà norvegese.

### Be Nordic all'aperto

**10:00 - 18:30 KIDS Corner** con tavoli gioco LEGO®

**10:00 - 18:45 Laboratori per bambini** in collaborazione con **Explora**, il museo dei bambini di Roma. Esplora, sperimenta e libera la creatività con il laboratorio di techno tessitura di Explora, un laboratorio che coniuga il sapere dell'antica arte della tessitura a nozioni di tinkering, metodologia che consente di sperimentare attraverso attività di costruzione valorizzando divertimento ed indagine. Durante il laboratorio dei fili di lana colorata si intrecciano in trama e ordito a dei fili elettrici per dare vita a fantasiosi robot. Ingresso su **prenotazione**, ogni sessione può accogliere un massimo di 20 partecipanti nella fascia d'età 6-11 anni.

**10:00 - 11:00 Yoga Nordico** I Paesi Nordici organizzano da tempo ritiri per praticare yoga e meditazione immersi nella natura incontaminata del Nord. Montagne, fiordi, laghi, sono tutti fonte di ispirazione per rilassarsi, fare esercizio fisico e ricaricare le batterie. Lasciatevi guidare da Christiane, giovane norvegese esperta di yoga, in un'ora di esercizio e relax immersi nel verde di Villa Borghese. Ingresso **su prenotazione**, massimo 30 partecipanti. I partecipanti dovranno portare il proprio materassino.

### **Contatti stampa**

Innovation Norway – Elisabeth Ones - [elisabeth.ones@innovasjon norge.no](mailto:elisabeth.ones@innovasjon norge.no) – Tel. +39 02 85451417

VisitDenmark – Anna Orlando – [aor@visitdenmark.com](mailto:aor@visitdenmark.com) – Tel. +39 02 72022323

Visit Finland – Marco Acher-Marinelli - [info@mampress.com](mailto:info@mampress.com) – Mob. +39 347 278 07 31

**11:00 - 11:30 Racconto di viaggio con Costa Crociere.** Il centro storico di Stoccolma o l'Ermitage di San Pietroburgo? Con Costa non devi scegliere.

**15:00 - 15:45 lezione di lingua finlandese**

**16:00 - 16:45 lezione di lingua svedese**

Studiare le lingua nordiche a Roma? Da oggi si può con The YESchool. Venite a trovarci a Be Nordic e scegliete la lingua che preferite. Ingresso **su prenotazione**, 20 posti disponibili. Vi chiediamo di scegliere una sola lingua per lasciare posto a tutti, ma potrete comunque seguire anche le altre lezioni, semplicemente non in prima fila. Benvenuti! Välkomma! Tervetuloa! Vekomne! Velkommen!

**17:00 – 17:30 Racconto di viaggio con Le Vie del Nord**, quarant'anni di esperienza sul Nord Europa e non solo. "C'è un nord ed un sud in ogni regione, in ogni nazione, in ogni continente..."

**17:00 - 18:15 Laboratorio di decorazioni svedesi.** Incontra le svedesi dell'associazione SWEA e crea con loro le tipiche corone floreali del Midsommar da portare a casa.

**18:00 - 20:00 Vuoi imparare a lavorare a maglia con le norvegesi?** Partecipa al corso di Fiordilana.

Heidi di Fiordilana è una norvegese appassionata di maglia ed uncinetto e, con i filati norvegesi, ti insegnerà la tecnica Arm-Knitting; la maglia fatta solo con le braccia, senza utilizzare i ferri da maglia! In Norvegia si lavora a maglia da secoli e negli ultimi anni la voglia di realizzare a maglia ed uncinetto è tornata in tutta Europa! Arm Knitting è semplice e tutti lo possono fare. Sessioni da 45 minuti **su prenotazione** con capienza di massimo 30 partecipanti.

**18:30 - 20:30 Pianifica il tuo orto urbano**, di ispirazione nordica, insieme a Sonia Santella. Sessioni da 50 minuti **su prenotazione** con capienza di massimo 20 partecipanti.

## **Domenica 7 maggio dalle 10:00 - 21:30**

### **Be Nordic a Casa del Cinema**

**10:30 - 11:30 Racconto di viaggio con Federico Geremei, giornalista.** Tre anni fa la svedese Umeå, a una manciata di gradi dal Circolo Polare, è stata Capitale Europea della Cultura. Ora tocca ad Aarhus, seconda città della Danimarca. Cosa vuol dire essere una "Kulturhovedstad" nordica nel Vecchio Continente. Talenti locali, slanci di coesione partecipata, patrimoni da condividere: una sfida all'ombra dei nuovi muri.

**12:00 - 13:00 Andrea Petroni e Valentina Venanzi di Vologratis.it raccontano il loro viaggio nella Lapponia finlandese.**

La magia della Lapponia finlandese: viaggio al Circolo Polare Artico tra renne, husky, aurore boreali e... il "vero" Babbo Natale.

### **Be Nordic all'aperto**

**10:00 - 18:30 KIDS Corner** con tavoli gioco LEGO®

**10:15 - 11:45 Workshop per bambini "Colora l'Aurora"** con la partecipazione di Loredana Cusimano (illustratrice della guida di Aurora Blueberry Travel). E mentre gli artisti colorano l'Aurora? "Domande e risposte sull'Aurora Boreale": uno spazio dedicato a tutto quello che avreste sempre voluto sapere sull'Aurora Boreale e che non avete mai osato chiedere. Al termine distribuzione gratuita della Guida di Aurora.

### **Contatti stampa**

Innovation Norway – Elisabeth Ones - [elisabeth.ones@innovasjon norge.no](mailto:elisabeth.ones@innovasjon norge.no) – Tel. +39 02 85451417

VisitDenmark – Anna Orlando – [ao@visitdenmark.com](mailto:ao@visitdenmark.com) – Tel. +39 02 72022323

Visit Finland – Marco Acher-Marinelli - [info@mampress.com](mailto:info@mampress.com) – Mob. +39 347 278 07 31

**10:00 - 11:00 Yoga Nordico** I Paesi Nordici organizzano da tempo ritiri per praticare yoga e meditazione immersi nella natura incontaminata del Nord. Montagne, fiordi, laghi, sono tutti fonte di ispirazione per rilassarsi, fare esercizio fisico e ricaricare le batterie. Lasciatevi guidare da Christiane, giovane norvegese esperta di yoga, in un'ora di esercizio e relax immersi nel verde di Villa Borghese. Ingresso **su prenotazione**, massimo 30 partecipanti. I partecipanti dovranno portare il proprio materassino.

**11:30 - 13:30 Laboratorio di decorazioni svedesi.** Incontra le svedesi dell'associazione SWEA e crea con loro le tipiche corone floreali del Midsommar da portare a casa.

**11:30 - 13:30 Vuoi imparare a lavorare a maglia con le norvegesi?** Partecipa al corso di Fiordilana. Heidi di Fiordilana è una norvegese appassionata di maglia ed uncinetto e, con i filati norvegesi, ti insegnerà la tecnica Arm-Knitting; la maglia fatta solo con le braccia, senza utilizzare i ferri da maglia! In Norvegia si lavora a maglia da secoli e negli ultimi anni la voglia di realizzare a maglia ed uncinetto è tornata in tutta Europa! Arm Knitting è semplice e tutti lo possono fare. Sessioni da 45 minuti **su prenotazione** con capienza di massimo 30 partecipanti.

**14:30 - 18:30 Flying Tiger Copenhagen presenta laboratorio per bambini (3-11 anni) - Il Frutto portapranzo.** I bambini realizzeranno un portapranzo utilizzando del cartoncino colorato. Sarà un vero e proprio portapranzo per piccoli panini o snack. Sessioni da 45 minuti **su prenotazione** con capienza di massimo 20 partecipanti.

**15:00 - 15:30 Racconto di viaggio con Giver.** Vivi un assaggio del vero nord con Giver un viaggio oltre #Norvegia, #Scandinavia, #Danimarca, #Finlandia e molte altre mete là dove il silenzio è poesia e la natura si rivela maestosa, seducente e assoluta.

**15:45 - 16:15 Racconto di viaggio con Hurtigruten.** Il modo più "norvegese" di vedere la Norvegia dal mare? Basta una parola: Hurtigruten! Scopri il fascino del Battello Postale che da quasi 125 anni naviga da Bergen fino all'estremo nord trasportando merci e passeggeri lungo la costa norvegese.

**16:30 - 17:15 Lezione di lingua norvegese**

**17:30 - 18:15 Lezione di lingua danese**

Studiare le lingua nordiche a Roma? Da oggi si può con The YESchool. Venite a trovarci a Be Nordic e scegliete la lingua che preferite. **Ingresso su prenotazione**, 20 posti disponibili. Vi chiediamo di scegliere una sola lingua per lasciare posto a tutti, ma potrete comunque seguire anche le altre lezioni, semplicemente non in prima fila. Benvenuti! Välkomma! Tervetuloa! Vekomne! Velkommen!

**19:00 – 20:00 Come creare un diario di viaggio con Flying Tiger Copenhagen.** Al bando gli smartphone, si torna alle origini con carta e penna per creare un ricordo di viaggio che duri per sempre. Sessione **su prenotazione** da 1 ora con capienza di 25 partecipanti.

Il calendario di Be Nordic e ulteriori dettagli della manifestazione sono disponibili sul sito [www.benordic.it](http://www.benordic.it) e sulla pagina Facebook [www.facebook.com/benordic](https://www.facebook.com/benordic).

**COME ISCRIVERSI:**

Per partecipare ai workshop su prenotazione puoi iscriverti tramite: [https://bookeo.com/benordic\\_roma](https://bookeo.com/benordic_roma)

**Contatti stampa**

Innovation Norway – Elisabeth Ones - [elisabeth.ones@innovasjon norge.no](mailto:elisabeth.ones@innovasjon norge.no) – Tel. +39 02 85451417

VisitDenmark – Anna Orlando – [ao@visitdenmark.com](mailto:ao@visitdenmark.com) – Tel. +39 02 72022323

Visit Finland – Marco Acher-Marinelli - [info@mampress.com](mailto:info@mampress.com) – Mob. +39 347 278 07 31