

21–29 APRIL 2023 / TEATRO NUOVO, VISIONARIO / UDINE, ITALY

FAR EAST

FILM

FESTIVAL

25

PROGRAMME
FILMS & EVENTS



Far East Film Events Dictionary

SHOWS



cerimonia del tè: [by Mami Hamada; max 40 pax] l'antica tradizione della cerimonia del tè si è formata in Giappone nel quindicesimo e sedicesimo secolo ed è continuata fino ad oggi. Poco conosciuta in Occidente, è tra le arti giapponesi più diffuse e rappresentative della cultura del Paese: la pratica di un banale gesto quotidiano è diventata una vera e propria via di perfezionamento spirituale, che attualizza gli aspetti principali dello Zen attraverso gesti e frasi ben definiti. Il rituale verrà eseguito dalla maestra giapponese Mami Hamada.

[tea ceremony] the ancient tradition of the tea ceremony began in the Japan of the fifteenth and sixteenth centuries and continues today. Little known in the West, it is among the most widespread and representative arts of Japanese culture: a common daily routine has become a means of spiritual betterment which puts the main aspects of Zen into practice, using highly codified gestures and phrases. The ritual will be performed by the Japanese teacher Mami Hamada.

25/04 H 16.00 - 17.30

* Giardini del Torso
☞ Galleria Tina Modotti
Euro 8

cosplay contest: il Cosplay Contest è uno degli appuntamenti di punta del mondo eventi targati FFFF! Per un giorno il centro storico di Udine sarà invaso da personaggi ispirati al mondo dei manga, degli anime, del fumetto, del cinema, della musica e dei videogiochi. In programma anche molto intrattenimento K-pop, ovvero danze su musica coreana pop a cura dei gruppi Olympus e Lightxy. Chi concorrerà alla gara, guidata dalla mitica Giorgia Cosplay, potrà vincere, tra i numerosi premi in palio, anche un viaggio in Giappone! Giudici del concorso Louis Guglielmero (famoso sosia di Jack Sparrow), Salvatore Carboni (co-fondatore di The King of Games), Silvio Franceschinelli (giornalista e promotore di cultura giapponese e coreana), Alice Higurashi (cosplayer e organizzatrice di eventi cosplay).

Per conoscere tutti i premi in palio e iscriversi, consultate il sito events.fareastfilm.com

[cosplay contest] the Cosplay Contest is one of the FFFF's most eagerly-awaited events! For one day the historic centre of Udine will be overrun by characters from the world of manga, anime, comics, cinema, music and video games. There'll also be a ton of K-pop entertainment, namely dancing to Korean pop music by dance groups Olympus and Lightxy. The competition will be emceed by the legendary Giorgia Cosplay, and the many prizes up for grabs for participants even include a trip to Japan! The judges of the competition are Louis Guglielmero (famous Jack Sparrow impersonator), Salvatore Carboni (co-founder of The King of Games), Silvio Franceschinelli (journalist and promoter of Japanese and Korean culture) and Alice Higurashi (cosplayer and organizer of cosplay events). To find out about the prizes and to register, consult the website events.fareastfilm.com.

24/04 H 16.00 - 17.30

* Loggia di San Giovanni
☞ Loggia del Lionello

Accesso libero / free admission

danze thai e filippine: [by Thai Smile in FVG & Samahang Filipino Sa Udine] si dice che si possa assaporare davvero la grazia tipica dell'Oriente soltanto osservandone le danze tradizionali: al FFFF anche questo è possibile, e nel cuore del centro storico! Lasciatevi trasportare dai colori, dalla musica e dall'eleganza delle danze thailandesi e filippine, ballate in occasione delle principali festività tradizionali. **[thai & filipino dances]** they say you can only truly savour the grace typical of the East by observing its traditional dances: and at the FFFF you can, right in the heart of Udine's historic centre! Let yourself be carried away by the colours, music and elegance of Thai and Filipino dances, performed on the occasion of the most important traditional holidays.

25/04 H 16.00 - 17.00

* Loggia di San Giovanni
☞ Annullato

Accesso libero / free admission

esibizione di arti marziali: [by Corpo Libero SSD, Scuola Kung Fu Shaolin ch'Uan, Shin Musashi Dojo, Son Jon Ho Taekwondo, Iwama Shin Shin Aiki Shurenkai, Tai Chi Yang] pronti ad essere trasportati con la mente in estremo Oriente? Nel cuore del centro storico di Udine si alterneranno per un'ora gli atleti, adulti e bambini, di diverse scuole, in esibizioni di arti marziali che vi lasceranno senza fiato.

[martial arts exhibition] ready to be transported to the Far East in your

mind? For one hour, athletes, adults and children from several schools will perform martial arts exhibitions in the heart of the historic center of Udine that will leave you breathless.

23/04 H 16.00 - 17.00

* Piazza San Giacomo e Via Mercatovecchio
☞ Annullato

Accesso libero / free admission

kyudo: [by Seisha Hicchū Kyudo Dojo di Udine] a questa giornata dedicata al Kyudo, la via dell'arco tradizionale giapponese, parteciperanno la scuola Takenoko di Padova, il Gruppo Kyudo Trieste e la Seisha Hicchū Kyudo Dojo di Udine. All'apertura ogni dojo farà una breve presentazione sul proprio stile con anche dei piccoli cenni storici. Durante la giornata si alterneranno momenti di pratica a momenti dedicati alle persone che volessero provare l'attività, sotto la guida e indicazione dei maestri. **[kyudo]** the Takenoko school of Padua, the Kyudo Trieste Group and the Seisha Hicchū Kyudo Dojo of Udine will participate in this day dedicated to Kyudo, the traditional Japanese way of the bow. At the opening, each dojo will give a brief presentation of its own style and some historical notes. During the day, practical sessions will alternate with sessions for those who wish to try the activity under the guidance and supervision of the experts.

29/04 H 11.00 - 17.00

* Giardini del Torso
☞ Annullato

Accesso libero / free admission

vestizione del kimono:

[by Associazione Culturale Giapponese Yume; max 40 pax] il kimono, letteralmente "cosa da indossare", è un'icona della cultura giapponese: indumento tradizionale che continua a suscitare curiosità e ammirazione, ancora oggi emulato nel mondo della moda. Dalla forma semplice, tagliato e confezionato a partire da un lungo rotolo di stoffa, in realtà nasconde significati molto complessi, evoluti insieme a storia, cultura e società giapponese. Con questo evento si vuole offrire un ampio sguardo sul costume tradizionale giapponese, attraverso un'introduzione teorica e la cerimonia della vestizione.

[kimono dressing] the kimono - literally "thing to wear" - is an icon of Japanese culture: a traditional garment that continues to arouse curiosity and admiration, and is still emulated today in the fashion world. Its simple shape, cut and sewn from a long roll of fabric, is actually packed with extremely complex meanings which evolved together with Japanese history, culture and society. In this event

we aim to offer a broad look at traditional Japanese costume through a theoretical introduction and an examination of the dressing ceremony.

26/04 H 18.00 - 20.00

* ☞ Galleria Tina Modotti
Euro 8

TALKS



(please note that all talks are in Italian only)

30 anni di yoga e ayurveda:

[23/04] vedi sezione Wellness/see Wellness section

la cucina incantata: [by

Silvia Casini, modera Giampiero Raganelli] gastronomia e cinema sono due mondi capaci di offrire esperienze sensoriali uniche e indescrivibili. Chi ha compreso a pieno questa filosofia è il maestro Hayao Miyazaki, che con le sue storie è riuscito a incantare grandi e piccini. E se c'è una cosa che non manca mai nei suoi film è il rapporto tra personaggi e cibo. La cucina incantata propone una serie di ricette tratte dai film del grande regista in tre stuzzicanti varianti. Preparatevi ad avere l'acquolina in bocca con la presentazione di questo libro insieme a uno dei suoi autori.

[the enchanted kitchen] gastronomy and cinema are two worlds which can offer unique and indescribable sensory experiences. One person who fully understood this philosophy was cinematic maestro Hayao Miyazaki, who managed to enchant young and old with his stories. And if there is one thing that is never missing in his films, it is the relationship between characters and food. The Enchanted Kitchen offers a series of recipes taken from the great director's films in three tantalising variations. Prepare to have your mouth water as, together with one of its authors, we present this book.

27/04 H 18.00 - 19.00

* ☞ Galleria Tina Modotti
Accesso libero / free admission

la dimensione mondana e il distacco: [by prof. Aldo Tollini,

Anna Maria Iten Shinnyo Marradi]

"La dimensione mondana e il distacco. Zen e le altre tradizioni religiose a confronto" è una raccolta di saggi, un dialogo tra le maggiori religioni su un tema comune: il distacco. Con alcune differenze, tutte concordano sul fatto che abbandonare o ridimensionare i coinvolgimenti che la società ci propone sia una forma salutare di "ecologia dello spirito", oggi molto trascurata. L'incontro, in occasione della presentazione di questo libro, metterà in luce il valore del distacco non solo nei percorsi religiosi, ma anche nella vita quotidiana.

[the worldly dimension and detachment] "The Worldly Dimension and Detachment: a Comparison of Zen and Other Religious Traditions" is a collection of essays taking the form of a dialogue between the major religions on a common theme: detachment. With some variations, all agree on the fact that abandoning or reducing the involvement offered by society is a healthy form of "ecology of the spirit", much neglected today. The event, at which the book will be presented, will highlight the value of detachment not only in religious approaches but also in daily life.

28/04 H 18.00 - 19.00

* ☞ Libreria Tarantola
Accesso libero / free admission

estetica e cultura della cucina coreana: [by Ivana Curri, Nihao

Panda; max 40 pax] l'incontro presenterà i piatti più tipici della cucina tradizionale coreana, esaminandone le caratteristiche estetiche, i significati degli accostamenti di cibo e come essi si sono sviluppati nel tempo. Attraverso il cibo si parlerà anche di diversi aspetti della quotidianità e della cultura coreana. **[aesthetics and culture of korean cuisine]** the event will look at the most typical dishes of traditional Korean cuisine, examining their aesthetic characteristics, the meanings of food combinations and how they have developed over time. Various aspects of Korean culture and everyday life will also be discussed through food.

22/04 H 18.00 - 19.15

* ☞ Galleria Tina Modotti
Euro 5

giappone: le strade del gusto: [by Giovanna Coen,

Yūdansa Kyōkai Iwama Aikidō Trieste A.s.d.] venite a scoprire un percorso dal passato al presente la kyōdo ryōri, termine che esprime la "cucina del luogo natio", quindi non solo "regionale", ma una cucina legata alle origini e alle tradizioni. Si parla del Giappone e del suo cibo, che come in ogni Paese è un aspetto essenziale per comprendere la cultura locale. In questo talk

preparazione del tè matcha:

[by Ikiya; max 15 pax] siete curiosi di conoscere le origini leggendarie, risalenti a più di 500 anni fa, del famoso tè matcha giapponese, e approfondire le sue caratteristiche aromatiche e le sue incredibili proprietà naturali? Questo incontro fa per voi! Durante questo laboratorio degusteremo il celebre tè matcha cerimoniale di altissima qualità, selezionato appositamente tra le migliori aziende giapponesi e impareremo insieme a preparare in modo facile ma autentico un'impeccabile e cremosa tazza di questo pregiato tè verde. Scopriremo inoltre i suoi vari utilizzi nella vita e nella dieta di tutti i giorni e impareremo a scegliere il miglior tipo per ogni esigenza, utilizzo e accostamento.

[matcha tea-making workshop]

fancy discovering the legendary origins of the famous Japanese matcha tea, which dates back more than 500 years, and learning more about its aromatic characteristics and its incredible natural properties? Then this is the event for you! At the workshop we will sample the well-known ceremonial matcha of the highest quality, specially selected from the finest Japanese companies, and together will learn how to prepare an impeccable and creamy cup of this fine green tea in a straightforward but authentic way. We will also discover its various uses in everyday life and diet and learn to choose the best type for every need, use and combination.

23/04 H 15.30 - 17.30

☯ **Metropolis Urban Bistrot**
Euro 25

lo shochu, il segreto del

giappone: [by Luca Rendina; max 30 pax] la distillazione nella cultura giapponese verrà studiata nei suoi esponenti principali, Shochu e Awamori, con cenni storici e confronti con altre bevande alcoliche orientali. Verranno spiegate le produzioni dei più famosi distillati a base di riso, orzo e patate dolci, come si leggono le etichette di questi prodotti e come si gustano e abbinano ai cibi. I partecipanti potranno assaggiare dello Shochu a diverse temperature e di diversi gusti, tra cui patate e orzo a 25°C.

[shochu, the secret of japan] at the event we will study the main distilled products in Japanese culture - Shochu and Awamori - with historical notes and comparisons with other Asian alcoholic beverages. The production of the best-known distillates made from rice, barley and sweet potatoes will be explained, as well as how to read the labels of these products and how they are best drunk and combined with foods. Participants will be able to taste Shochu at various temperatures and in various flavors, including potato and barley at 25°C.

25/04 H 17.30 - 18.30

☯ **Metropolis Urban Bistrot**
Euro 15

tè e menù vegano: [by Ikiya, Al Tiglio; max 30 pax] il ristorante di cucina vegetale Al Tiglio propone in collaborazione con Ikiya una degustazione di pietanze vegane dai sapori orientali. Un menù pensato per il FEFF, abbinato a particolari tè che avvolgeranno i vostri sensi con fragranze delicate pensate per esaltare il gusto dei cibi proposti, totalmente plant-based.

[tea & vegan menu] in collaboration with Ikiya, vegetarian restaurant 'Al Tiglio' offers a tasting menu of vegan dishes with Asian flavours. A menu designed for the FEFF and combined with unique teas that will envelop your senses with delicate fragrances designed to enhance the taste of the totally plant-based foods on offer.

23/04 H 10.30 - 12.30

☯ **Vineria la Botte**
Euro 25

le zuppe, sapore del giappone:

[by Giovanna Coen, Fabiana Romanutti, Andrea Fantini, Milano Sakè; max 30 pax] l'executive chef Andrea Fantini - Ristorante Le Fucine - presenterà la sua interpretazione dell'antica arte giapponese della preparazione di brodi e zuppe, utilizzando prodotti del nostro territorio. La sintesi proposta tra la cultura locale e quella del brodo (dashi), essenza del sapore del Giappone, è il biglietto da visita dello chef che vi stupirà con deliziose zuppe dalle suggestioni giapponesi, pronte per voi da degustare.

[soups, the flavour of japan] executive chef Andrea Fantini of restaurant Le Fucine will present his take on the ancient Japanese art of preparing broths and soups, made using local products. The proposed synthesis of the local culture and that of the broth (dashi), the essence of Japanese flavour, is the calling card of chef Fantini, who will amaze you with delicious Japanese-influenced soups ready for you to sample.

22/04 H 11.00 - 12.30

☯ **Vineria La Botte**
Euro 25

WELLNESS



30 anni di yoga e ayurveda:

[by Ayuga Centro Olistico Ayurvedico] Gianna Gorza, insegnante di yoga e terapeuta ayurvedica da più di trent'anni, approfondirà il tema dello yoga e ayurveda, portando testimonianze dirette sui benefici ricevuti

seguendo questo stile di vita e rispondendo a questo grande interrogativo: come essere gli artefici della propria crescita personale?

[30 years of yoga and ayurveda] Gianna Gorza, a yoga teacher and Ayurvedic therapist for more than thirty years, will explore Yoga and Ayurveda, bringing direct testimonies on the benefits received by following this lifestyle and answering the big question: how can you be the architect of your own personal growth?

23/04 H 14.30 - 15.30

☯ **Giardino Loris Fortuna**
☯ **Galleria Tina Modotti**
Accesso libero / free admission

bagno di gong:

[by Giovanni Grisan e Lucia Armani, Gong time; max 30 pax] i bagni di gong sono veri e propri bagni vibrazionali che ci aiutano a ritrovare noi stessi, favorendo uno stato di pace interiore profonda. Si usa il termine "bagno", perché il suo suono è particolarmente avvolgente, pieno, penetrante, riempie tutto lo spazio che trova intorno, dando appunto una sensazione di immersione a chi ascolta. I bagni di gong si prefiggono lo scopo di favorire lo stato meditativo, aiutandoci ad accedere alle parti di noi più profonde, superando i limiti del pensiero logico. Portare un tappetino o una coperta su cui sedersi.

[gong baths] gong baths are vibrational immersions which help us to find ourselves and which foster a state of profound inner peace. They are called "baths" because the sound of the gongs is particularly enveloping, full and penetrating, filling the surrounding space and giving participants a sensation of immersion. The aim of a gong bath is to encourage meditative state and help us access the deepest parts of ourselves by overcoming the limits of logical thinking. Bring a mat or a blanket to sit on.

23/04

H 15.00 - 15.45 e 16.00 - 16.45

☯ **Giardino Loris Fortuna**
☯ **Casa della Contadinanza**
Euro 15

dien chan, riflessologia

facciale vietnamita: [by Giuseppe Virgilio, Associazione culturale Dien Chan-Bui Quoc Italia] il Dien Chan è la riflessologia facciale vietnamita. Premendo, picchiando, riscaldando e stimolando i vari punti del viso si possono risolvere situazioni di disagio e disfunzione. Questa pratica si basa infatti sull'idea che ogni punto del viso rifletta una determinata parte del corpo. Come coadiuvante ai trattamenti medici classici, permette a chiunque di prendere coscienza della propria salute e intervenire sui primi sintomi di disagio.

[dien chan, facial reflexology]

Dien Chan is a method of facial reflexology from Vietnam. By

pressing, tapping, heating and stimulating the various points of the face you can resolve issues of discomfort and dysfunction. The practice is based on the idea that each point of the face reflects a certain part of the body. It allows us to become aware of our health and to act upon the initial symptoms of discomfort.

23/04 H 10.00 - 17.00

20' ogni sessione / each session

☯ **Giardino Loris Fortuna**
☯ **Casa della Contadinanza**
Euro 10

ginnastica del mattino

cinese: [by Natasa Gombac, Aps. Nihao Panda] questo tipo di ginnastica accompagna la vita di qualsiasi cittadino cinese: è sempre presente nelle scuole, negli uffici dove è inserita nel programma della giornata come attività consigliata, e in vecchiaia si ripresenta come attività aggregante e sociale. La parte interessante di questa ginnastica è la varietà di musiche, create appositamente per svolgere questi esercizi. Chi partecipa ascolterà tre brevi versioni musicali, sperimentando una breve coreografia pensata per attivare tutto il corpo.

[chinese morning gymnastics] this type of gymnastics accompanies the life of every Chinese citizen: it is constantly present in schools and offices, is included in the planning of each day as a recommended activity, and in old age also represents an opportunity to socialise. The interesting thing about Chinese gymnastics is the variety of music which is specially created to accompany these exercises. Participants will hear three short musical tracks while they learn a short choreography designed to activate the whole body.

22/04 H 11.00 - 12.00

☯ **Giardini del Torso**
☯ **Annullato**

Accesso libero / free admission

introduzione allo zazen:

[by Anna Maria Iten Shinnyo Marradi, Maurizio Kogyo Florissi; max 40 pax] lo zazen (da "Za" - "seduto" e "Zen" - "meditazione") è una pratica meditativa, manifestazione concreta della Via che conduce alla liberazione dalla sofferenza. È una postura a gambe incrociate con cui, secondo le tradizioni asiatiche, il Buddha raggiunse il suo Risveglio. Slegandolo dell'appannaggio religioso, questo esercizio viene praticato per trarre beneficio fisico, mentale e spirituale. Dopo un'introduzione teorica, la maestra Anna Maria Iten Shinnyo Marradi guiderà i partecipanti nella sperimentazione di questa antica tecnica.

[introduction to zazen] zazen (from Za - "sitting" - and Zen - "meditation") is a meditative practice, a practical manifestation of the Way that leads to liberation from suffering. It is a cross-legged posture with which, according

to Asian traditions, the Buddha achieved his awakening. Outside its religious context, the position is practiced for physical, mental and spiritual benefit. After a theoretical introduction, teacher Anna Maria Iten Shinnyo Marradi will guide the participants as they experiment with this ancient technique.

29/04 H 10.00 - 11.30

☯ **Galleria Tina Modotti**
Euro 5

kobido, massaggio viso

giapponese: [by Marina laconfcic] il Kobido è un antico massaggio viso nato in Giappone nel 1472 la cui filosofia vede la bellezza come riflesso dell'equilibrio tra salute fisica, emotiva e spirituale. Restituisce al viso un naturale effetto lifting, seguendo tecniche esclusive tramandate nei secoli da maestro a maestro. Marina laconfcic è una delle allieve dirette del 26° Maestro attuale Shogo Mochizuki, l'unico insegnante al mondo, e vi farà provare una parte del rituale iniziale.

[kobido, japanese facial massage]

kobido is an ancient facial massage devised in Japan in 1472 whose philosophy sees beauty as a reflection of the balance between physical, emotional and spiritual health. It has a natural lifting effect on the face and uses exclusive techniques handed down over the centuries from master to master. Marina laconfcic, one of the students of the current 26th Master, Shogo Mochizuki, the only Kobido teacher in the world, will allow you to experience a sample of the initial ritual.

23/04 H 10.00 - 17.00

20' ogni sessione / each session

☯ **Giardino Loris Fortuna**
☯ **Casa della Contadinanza**
Euro 10

massaggi thai:

[by Francesca Molinaro, Mani per l'Anima] Mani per l'Anima è un progetto che si sviluppa per portare benessere e consapevolezza attraverso antiche tecniche orientali. I trattamenti sono specifici per risanare contratture, dolori articolari e pesantezza mentale e derivano da filosofie inclusive e spirituali. È un rimedio naturale per gestire lo stress e mantenersi in salute, poiché lavora sul sistema energetico umano con leggerezza e flessibilità. Verranno proposti tre trattamenti: massaggio thai del piede, riflessologia thai (con bastoncino) del piede e delle mani.

[thai massage] Mani per

l'Anima [Hands for the Soul] is a project that aims to bring wellbeing and awareness through ancient techniques from Asia. The treatments are specific for healing contractures, joint pain and oppressive thoughts, and derive from inclusive and spiritual philosophies. It is a natural remedy for managing stress and keeping healthy, as it works on the human energy system with lightness and