IL MANIFESTO DEL VIVA VIVA

Viva ciò che Vivi

Come vogliamo stare insieme, durante il festival e dopo

Le cinque direzioni

Cinque direzioni per stare bene con noi, con le altre persone e con il mondo. Sono il cuore dei valori che vogliamo praticare al Viva Viva.

1. Comunità

Chiunque arriva trova posto. Chi ha bisogno chiede, chi può aiuta.

Al Viva Viva cerchiamo di praticare il più possibile l'inclusione. Ci accorgiamo di chi arriva da solo o fatica a entrare, chiediamo aiuto senza vergogna e lo offriamo senza aspettare che ce lo chiedano. Ci incontriamo alla pari, qualunque sia il nostro ruolo: così mille sconosciuti diventano una tribù.

2. Rispetto

Sii chi sei, lascia essere chi ti sta accanto. Un sì si chiede, un no si ringrazia.

Ognuno può essere com'è, rispettando i confini di chi ha accanto. Prima di un contatto chiediamo il consenso; un silenzio o un "forse" valgono come un "no", e un "no" si accoglie senza insistere. Vale per abbracci, parole, battute, foto e trattamenti e vale, anche, con bambine e bambini.

3. Gioco

No performance. Stiamo insieme fuori dagli schemi, con leggerezza e profondità.

Non c'è niente da dimostrare: si può sbagliare, stonare, provare per la prima volta o restare a guardare. Il gioco accorcia le distanze e porta in profondità, per questo lo trattiamo con cura. Anche quando qualcosa va storto possiamo riderci sopra insieme: la chiamiamo disagioia.

4. Natura

Abbiamo cura dell'ambiente e delle sue risorse, in tutte le forme: tutto è in prestito, niente è infinito.

Il luogo che ci ospita, l'acqua, il cibo e anche le energie di chi collabora sono risorse preziose. Mangiamo vegetale, riduciamo i rifiuti, per arrivare preferiamo il treno, la navetta e l'auto condivisa, e lasciamo ogni spazio più pulito e armonioso di come l'abbiamo trovato.

5. Cambiamento

Sepofà! Sperimentiamo il mondo che vogliamo, insieme.

Il festival è una palestra dove provare cose nuove un passo alla volta, senza dover essere già arrivati. Sosteniamo chi si mette in gioco e portiamo fuori ciò che qui funziona: nei gruppi territoriali, nei luoghi in cui viviamo, nelle scelte di ogni giorno.

E se il collante di tutto fosse...?

Il festival si evolve ogni anno e ciò che accade tra le persone si amplifica. Ci guardiamo negli occhi, ci aiutiamo a montare una tenda, piangiamo e ridiamo con chi abbiamo appena conosciuto. E torniamo a casa con un maggior senso di connessione e comunità. Quando abbiamo chiesto alla community di descrivere il Viva Viva e i suoi valori, più di una persona su quattro ha risposto: "amore".

«In che senso?», direbbe Verdone.

Quindi friki friki 24 ore su 24? Abbracci a non finire? Hippy 2.0?

Per noi, "amore" è la capacità di riconoscere la connessione e coltivare un legame profondo.

Con chi? E per che cosa?

Citiamo Daniel Goleman, autore di *Intelligenza emotiva*, che nel libro *Focus* scrive: «Tutto ciò si può ridurre a una triade: concentrazione interiore, sugli altri e sul mondo esterno».

Amore verso di noi, verso le altre persone e verso il mondo.

Io. • Noi. • Mondo.

Ti ricorda qualcosa? Se hai già partecipato al Viva Viva, probabilmente sì.

Questi sono i tre livelli su cui si muove il Viva Viva. Il progetto del festival, la scelta dei workshop, delle persone che li conducono e del luogo, cercano di tenerli insieme e di farli dialogare.

Se questa è la bussola del Viva Viva, come si traduce nella pratica? Quali coordinate possiamo seguire?

Nasce così questo manifesto. Non è esaustivo: è il meglio che, per ora, sappiamo fare per raccogliere le sfumature emerse da tutte e tutti noi.

Come l'abbiamo scritto?

Tra agosto e settembre 2026 abbiamo chiesto alla community quali valori tengono insieme il Viva Viva e in quali situazioni li hanno riconosciuti. Hanno risposto 115 persone. Abbiamo poi riletto i 558 feedback raccolti dal 2023 a oggi, compresi quelli che raccontano esperienze personali difficili. Le parole che seguono sono il distillato di questo lavoro: le ha raccolte un gruppo di persone volontarie, le ha riviste il core team del Viva Viva e le hanno discusse e modificate i gruppi territoriali della community.

Come si usa?

Non è un regolamento: è un invito.

Racconta come vogliamo stare insieme e i valori che proviamo ad allenare, concretamente.

Al festival il manifesto diventa una palestra. Per qualche giorno migliaia di persone provano a stare insieme in questo modo. Si può sbagliare: qualcuno ci fa notare l'errore, qualcun'altra ci dà una mano e si ricomincia. Vale per chi arriva per la prima volta e per chi c'è dal primo anno, qualunque sia il suo ruolo.

Il nostro desiderio è che questo manifesto valga ancora di più dal giorno in cui smontiamo le tende. Proviamo a praticarlo nei nostri incontri e anche fuori dalla nostra bolla, sapendo che le condizioni non sono sempre le stesse: è una bussola.

Non serve aver partecipato al Viva Viva: una persona, un gruppo, un'associazione o un quartiere può provare a seguire queste cinque direzioni.

DIREZIONE 1 DI 5

Comunità

Chiunque arriva trova posto. Chi ha bisogno chiede, chi può aiuta.

Chiedere aiuto è normale, e offrirlo anche: un passaggio, una parola di conforto, un'attenzione in più per le persone più fragili, un invito a condividere il pasto se vediamo qualcuno da solo. Comunità vuol dire anche incontrarsi alla pari: chi partecipa, chi fa volontariato, chi lavora e chi sale sul palco si incontra da persona a persona: così mille sconosciuti diventano una tribù.

Ma una tribù non si forma da sola. Accogliere vuol dire accorgersi di chi è intorno a noi, soprattutto di chi fatica a entrare: chi è alla prima volta, chi non riesce a rompere il ghiaccio, chi ha un corpo, un'età, un credo, una storia o possibilità economiche diverse dalle nostre.

La fiducia comincia prima di sapere chi abbiamo davanti e prima di avere un motivo per fidarci.

Ad esempio

1. Se abbiamo bisogno, chiediamo, anche per le piccole cose: un passaggio, un consiglio, due parole quando le emozioni sono forti e ci sentiamo persi...
2. Quando qualcuno ci chiede aiuto, diciamo con chiarezza fin dove possiamo arrivare.
3. Condividiamo qualcosa di nostro: un gioco, un canto, un'idea, la nostra arte, due braccia. Così cresce il senso di unione.
4. Teniamo aperti i gruppi: in un cerchio, a tavola o in chat c'è sempre posto per una persona in più e per qualcuno che faccia da ponte.
5. Un gruppo resta vivo se qualcuno se ne prende cura: accogliere chi arriva, scrivere in chat, accorgersi di chi manca da un po'.
6. Possiamo salutarci anche senza conoscerci: un ciao o un sorriso bastano per cominciare.
7. Se vediamo una persona in disparte, possiamo invitarla: «Ti va di unirti a noi?». Se preferisce restare per conto suo, va bene così.
8. Ci guardiamo intorno. Se una persona sembra in difficoltà, ci avviciniamo e chiediamo: «Posso fare qualcosa per te?». Poi rispettiamo la sua risposta.

DIREZIONE 2 DI 5

Rispetto

Sii chi sei, lascia essere chi ti sta accanto. Un sì si chiede, un no si ringrazia.

Durante i workshop e le esperienze possono esserci varie occasioni di contatto, ma nessun contatto è scontato.

Rispettare l'altra persona e rispettare se stessi sono due facce della stessa medaglia. La libertà di ciascuno incontra i propri confini e quelli altrui: è qui che entra in gioco il consenso.

Consenso vuol dire fare attenzione ai segnali di apertura o disagio, chiedere prima di agire un gesto e ascoltare davvero la risposta.

Un "no" non deve essere urlato per valere.

Un "sì" poco chiaro e un "forse" si considerano come dei "no".

Dire "no" è un modo di prendersi cura di sé e di fare chiarezza. Accogliamolo senza viverlo come un rifiuto personale: è un no al "cosa" (e vale per quella situazione) e non al "chi".

Ad esempio

1. Chiediamo prima: «Possiamo abbracciarci?», «Posso sedermi qui?».
2. Un silenzio o un sorriso imbarazzato non sono un "sì"; nemmeno un "forse". Nel dubbio, rallentiamo. Vale per abbracci, baci, carezze, massaggi, trattamenti energetici, consigli non richiesti, foto e video.
3. Un "no" esprime un confine e previene i fraintendimenti: ringraziamo chi lo comunica e lo rispettiamo.
4. Dopo un "no" non insistiamo, nemmeno "per il tuo bene". Un trattamento energetico, un massaggio o un aiuto che l'altra persona non ha chiesto non è un dono.
5. Accogliamo il pianto senza cercare di aggiustarlo. Possiamo chiedere: «Vuoi compagnia o preferisci un po' di spazio?».
6. Ognuno ha i propri tempi. Possiamo partecipare a tutto, a poco o a niente, e lasciare un'attività quando sentiamo che non fa per noi.
7. Con bambine e bambini portiamo ancora più cura: non sempre riconoscono un gesto che li mette a disagio o riescono a dire di no a una persona adulta. Se qualcosa non ci convince, ne parliamo con chi li accompagna.
8. Il "no" di una bambina o di un bambino vale come quello di un adulto, anche se detto ridendo. Non insistiamo, non li invitiamo a seguirci senza chi li accompagna e, se chi li accompagna ci fa notare qualcosa, lo ascoltiamo senza sminuire.

9. Chi non desidera apparire in foto o in video può ritirare all'ingresso un braccialetto, disponibile anche durante il festival. Se lo vediamo, non scattiamo né riprendiamo.
10. Alcol e sostanze alteranti non cambiano le regole del consenso. Ci piace pensare di non averne bisogno per sentirci vivi.
11. Fumiamo nelle aree fumatori, mai in un cerchio, in fila, durante un workshop o davanti al palco: nessuno dovrebbe respirare fumo passivo senza averlo scelto.
12. Niente battute sessualizzate o sul corpo degli altri, nemmeno per scherzo, nemmeno in chat o nei gruppi territoriali. Se qualcuno ci dice che una battuta lo mette a disagio, smettiamo. Se capita a noi, possiamo dire: «Questa battuta mi mette a disagio, puoi smettere?».
13. Se vediamo o viviamo qualcosa che non va, lo diciamo. Se sul momento non ce la sentiamo di intervenire, andiamo in un'area di ascolto o da una persona dello staff: non serve esserne sicuri per chiedere aiuto.

DIREZIONE 3 DI 5

Gioco

No performance. Stiamo insieme fuori dagli schemi, con leggerezza e profondità.

Il gioco accorcia le distanze e apre porte che le parole, da sole, spesso non riescono ad aprire.

Non c'è niente da dimostrare e nessuno ci valuta. Non serve essere bravi, spiritosi, in forma o al passo con gli altri. Anche giocare in modo goffo è giocare: chi stona in un canto in cerchio si mette in gioco e si permette di sbagliare. Lasciamo cadere i copioni, il ruolo che abbiamo al lavoro e l'età sulla carta d'identità perché non esiste una versione giusta di noi da portare.

Al Viva Viva si canta e si balla sotto la pioggia e, ogni tanto, si torna bambini. Si può salire sul palco per la prima volta o entrare in un laboratorio mai provato prima e scoprire di essere accolti.

Noi la chiamiamo disagioia: la gioia che nasce dentro il disagio. L'imbarazzo di presentarsi a chi non conosciamo, provare un cibo nuovo, un'attività fatta per la prima volta, guardare negli occhi una persona per più di 3 secondi. Non servono condizioni perfette per stare bene insieme: quando qualcosa va storto e ci ridiamo sopra insieme, il disagio diventa un ricordo che ci lega. Disagioia però non vuol dire sopportare tutto: se un disagio ci fa stare male davvero, lo diciamo e ce ne prendiamo cura.

Leggerezza non vuol dire superficialità, né allegria obbligatoria. Il gioco è una cosa seria, e proprio per questo fa ridere. Può portarci in profondità più in fretta di un discorso: per questo serve delicatezza. Anche chi preferisce guardare da bordo campo fa parte del gioco.

Ad esempio

1. Balliamo, cantiamo o restiamo in silenzio senza dover dimostrare niente.
2. Possiamo affrontare qualcosa di difficile o nuovo con curiosità e spirito di gioco e renderlo più leggero.
3. Quando qualcosa va storto (la pioggia, il fango, un programma che salta) proviamo a riderci sopra insieme e a farne un gioco: è la disagioia. Ridiamo della situazione, mai di chi sta facendo fatica.
4. Possiamo dire "sì" a un gioco con persone sconosciute o a un canto in cerchio e scoprire parti nuove di noi.
5. Anche nel gioco vale il consenso. Si può dire «per me no, grazie» e restare a guardare, senza insistere.
6. Nessuno è in audizione. Non giudichiamo chi prova qualcosa per la prima volta: lo incoraggiamo.
7. Non serve fare tutto. Saltare un workshop per riposare o per stare con le persone appena conosciute va bene: nemmeno il programma è una performance.
8. Quando apprezziamo qualcuno, diciamoglielo: «Mi è piaciuto quando...». Un apprezzamento detto ad alta voce arricchisce tutte e tutti.

9. Possiamo scherzare su noi stessi e su ciò che viviamo insieme, facendo attenzione a non ferire con battute su corpi, origini, orientamenti o disabilità. Quello che fa ridere una persona può chiudere la porta a un’altra.
10. Portiamo un po’ di gioco dove di solito non c’è: è il modo più rapido per accorciare le distanze.

DIREZIONE 4 DI 5

Natura

Abbiamo cura dell’ambiente e delle sue risorse, in tutte le forme: tutto è in prestito, niente è infinito.

Il Viva Viva vive in luoghi che ci ospitano: un bosco, un prato, un locale, un cielo pieno di stelle. Tutto ciò che usiamo arriva da qualche parte: l’acqua delle docce, il cibo, l’energia, i materiali, il prato sotto le tende. Prendercene cura è il modo più concreto per vivere la reciprocità con la Terra. Questa relazione si vede in ciò che mangiamo, in come raggiungiamo il festival, nell’acqua che usiamo e nei rifiuti che produciamo e smaltiamo. Significa riconoscere che anche ciò che produciamo fa parte del mondo che abitiamo.

Anche il tempo e le energie di chi lavora e fa volontariato sono risorse: non sono infinite. Lasciare il posto più pulito e armonioso di come lo abbiamo trovato è un dono per tutte e tutti. Uno spazio curato invita a prendersene cura, uno trascurato invita a trascurarlo.

Ad esempio

1. Se richiesto, portiamo piatto, posate e borraccia e limitiamo il più possibile i prodotti usa e getta.
2. Gettiamo ogni rifiuto nel posto giusto: i piatti compostabili nell’organico, i mozziconi nel posacenere, mai sul prato.
3. Al Viva Viva si mangia vegano. Per alcune persone è un’abitudine, per altre una scoperta di qualche giorno. A tavola c’è posto per tutte e tutti, senza prediche né etichette.
4. Per arrivare, preferiamo il treno e la navetta oppure condividiamo l’auto con chi fa la nostra stessa strada.
5. Usiamo l’acqua con misura e lasciamo bagni, docce e spazi comuni come vorremmo trovarli.
6. Comunichiamo qualsiasi problema, dalla carta igienica che finisce agli scarichi che si bloccano.
7. Anche il tempo e le energie di chi lavora e fa volontariato sono preziosi: rispettiamo le pause e diciamo “grazie”.
8. Abbiamo cura di ciò che è di tutti: il luogo che ci ospita, gli oggetti messi a disposizione, un parco, un cortile o una sala. Chiediamo prima di usare le cose altrui e le restituiamo come le abbiamo trovate.

DIREZIONE 5 DI 5

Cambiamento

Sepofà! Sperimentiamo il mondo che vogliamo, insieme.

Molte persone arrivano al Viva Viva in un momento di passaggio e trovano un posto sicuro per provare a recuperare un talento lasciato nel cassetto, mettere alla prova un'idea, seguire una nuova domanda, attraversare un dubbio o sperimentare un modo diverso di stare in relazione. Sepofà, cioè "si può fare", ci ricorda che il cambiamento si costruisce un passo alla volta e che nessuno deve essere già arrivato. Sosteniamo con sincerità chi si mette in gioco e condividiamo le nostre storie: possono ispirare chi non ha ancora trovato il coraggio.

Sperimentiamo insieme il mondo che vogliamo. Per qualche giorno il festival è una palestra a cielo aperto, dove le cose funzionano come vorremmo. Ma serve poco se tutto resta nel campo tende. Portiamo fuori ciò che qui funziona insieme a chi ha già cominciato: nei gruppi territoriali, nei luoghi in cui viviamo, nelle scelte quotidiane. Portiamo con noi la fiducia che abbiamo vissuto, creato e condiviso e la convinzione concreta che il cambiamento si possa realizzare insieme.

Ad esempio

1. Proviamo qualcosa che non abbiamo mai fatto. Anche un piccolo passo conta.
2. Quando vediamo un talento in una persona, diciamoglielo. A volte basta una frase per riaccendere un sogno.
3. Chi prova qualcosa di nuovo merita incoraggiamento. E sbagliare fa parte del gioco.
4. Ascoltiamo chi già sperimenta un altro modo di vivere, per esempio in un ecovillaggio, e chiediamoci quale pezzo possiamo provare anche noi.
5. Scambiamoci i contatti con chi abita vicino o ha un progetto simile, così la rete continua anche dopo il festival.
6. Cambiamo un passo alla volta, con gentilezza verso noi stessi, senza dover rivoluzionare tutto da un giorno all'altro.

Il Viva Viva

Un festival itinerante per incontrare persone nuove e provare un altro modo di vivere, lavorare e stare insieme: d'estate nel bosco, a Capodanno al mare, durante l'anno nelle città. Workshop, musica, giochi, cibo vegano e tanto tempo per parlarsi.

300
persone nel 2023, al primo Viva Viva

+1.300
persone nel 2026

+5.000
persone hanno vissuto un'esperienza Viva Viva

Il manifesto si pratica dal vivo.

I prossimi appuntamenti, le foto e il percorso con l'attestato: vivavivafest.it

«La gioia e l'amore sono le ali per le più grandi imprese.»

Johann Wolfgang von Goethe

Viva Viva Fest · vivavivafest.it