

## UN'ARMONIA DI SAPORI E COLORI E FORME, IL CIBO

*Attraverso il cibo l'uomo crea armonia con il proprio ambiente. Piccola introduzione nel mondo invisibile dei microrganismi; presentazione base sui microrganismi effettivi.*

Ore 11,00:- primo laboratorio

Ore 16. 00:- secondo laboratorio. A seguire aperitivo

**Conduttore del workshop: Antonella e Luciana, Gastronomia Vegetariana Biologica Mangiar Sano, Crema**

## MINDFULNESS CONSAPEVOLEZZA DI SE' E DEL PROPRIO BENESSERE

*Consapevolezza di sé e benessere psicofisico: esperienze di energetica, respiro consapevole, consapevolezza dei sensi, esplorazione del corpo, mindfulness, disegno psicosomatico, meditazione serale.*

Ore 9,30:- inizio laboratorio. Continuo per l'intera giornata

**Conduttore del workshop: Fernanda Frassi, psicologa e istruttrice di mindfulness**

## L'ARMONIA FUORI E DENTRO DI NOI, musicoterapia

*L'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia), possono creare un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e molto altro e danno soddisfazione alle necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive.*

Ora 10.00:- inizio laboratorio. Continuo per l'intera giornata

**Conduttore del workshop: Cristina Cipollaro, laureata in Scienze dell'Educazione e diplomata in Musicoterapia presso il Centro di ricerche Arpa Magica di Milano**

## COSA RACCONTANO I PIEDI, riflessologia plantare

*Con la riflessologia plantare è possibile alleviare il mal di testa e il mal di schiena, ridurre lo stress, sciogliere la tensione alle spalle, persino mitigare i sintomi del raffreddore.*

Ore 10.00:- inizio laboratorio con massaggio ai piedi. Continuo per l'intera giornata

**Conduttore del workshop: Gloria Ramponi, esperta in discipline bio naturali**

## ERBE E FIORI PER IL BENESSERE QUOTIDIANO, erboristeria

*Conoscere i semplici elementi fitoterapici per migliorare l'aspetto fisico ed emozionale del nostro essere.*

Ore 11.00:- I Fiori di Bach, descrizione e consigli per l'utilizzo dei fiori di Bach

Ore 16.00:- Le Erbe Officinali, miscela di erbe da infondere, esperienza sensoriale, corretta estrazione del principio attivo e degustazione

**Conduttore del workshop: Elisabetta Pugliese, Fitopreparatore Erborista Consulente alimentare e di fiori di Bach**

## SHIATSU

*Nello Shiatsu non esistono sfregamenti, manipolazioni o impastamenti. Le pressioni entrano in profondità producendo uno stimolo a cui l'organismo risponde recuperando la piena espressione delle risorse vitali. Ciò si traduce in un allentamento delle tensioni, nella sensazione di calore e leggerezza, in maggiore lucidità della mente, nel miglioramento dell'umore, in maggiore energia e voglia di fare!*

Ore 9,30:- inizio laboratorio. Continuo per l'intera giornata

**Conduttore del workshop: Mauro Rivolta e allievi dell'Accademia Shiatsu Do di Milano**

## TAI CHI CHUAN ZEN

*Raffinata esecuzione di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa. Può essere praticata a tutte le età e per tutta la vita. Si raggiunge il rilassamento mentale, si favorisce la concentrazione, la concezione dello spazio, del qui e ora, promuove la libera circolazione dell'energia vitale (CHI). Favorisce l'equilibrio psicofisico attraverso una corretta postura abbinata a una corretta respirazione, rafforza il sistema immunitario, ripristina mobilità e scioltezza nelle articolazioni.*

Ore 10,00:- inizio primo laboratorio

ore 11,00:- secondo laboratorio

**Conduttore del workshop: Tony Borella, Insegnante di Tai Chi Chuan Zen, e allievi.**

## NORDIC WALKING

*Camminare per prevenire, camminare per riabilitare, camminare per star bene. Sono i 3 concetti che illustrano molto bene le potenzialità del nordic walking.*

Ore 10.30:- inizio laboratorio, introduzione e dimostrazione con uscita lungo la circonvallazione del Castello

ore 11.30:- seconda dimostrazione in loco. A disposizione per tutta la mattinata

**Conduttore del workshop: Claudia Marotta, Istruttrice specializzata alla Scuola Italiana Nordic Walking**

## EYE CONTACT EXPERIMENT

*è un esperimento Umano e Sociale nato in Australia volto a riconnettere l'Essenza delle persone tramite una comunicazione Non verbale, attraverso Sguardi, Sorrisi ed Abbracci per contrastare il grigio velo di indifferenza apatica che avvolge sempre più le nostre città e col fine di rompere gli schemi sociali e le resistenze interiori che ostacolano un contatto Reale con il prossimo.*

Ore 16,00-18.00:- evento nazionale

**Conduttore del workshop: Fernanda Frassi**

**Alle ore 18,00 il trio Jolly Grog (irish folk)**

**All'interno della rassegna l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla AISM è presente con il suo laboratorio esperienziale Senti come mi Sento.**

**INGRESSO LIBERO**

