

# Yoga Day

Sabato 18 marzo

10,00 YOGA  
con Giada Piantanida

11,00 BOWSPRING: fitness posturale  
mind & body con Tommaso Patella

12,00 BOWSPRING: radiant heart and breath  
con Tommaso Patella

13,00 GINNASTICA YOGA FACCIALE  
VISONUOVO® CON APPLICAZIONI DI  
TAPING ESTETICO AL VISO con Antonella  
Sfondalmondo

14,00 YOGA SCIAMANICO  
con Caterina Traverso

15,00 BASIC HATHA POSTURALE  
con Sara Ravagnan

16,00 VINYASA YOGA: mandala sequence  
con Albiero Giulia

17,00 ODAKA YOGA Free Flow  
con Sara Ravagnan

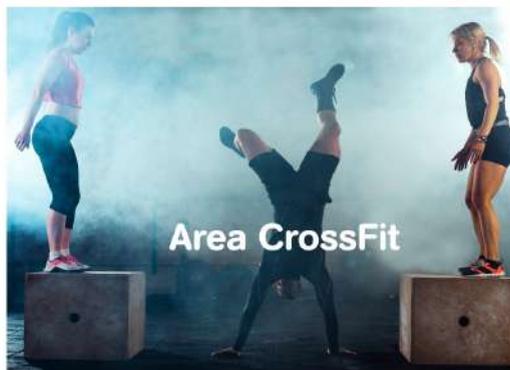


 **Malpensa Benessere**  
18-19 Marzo 2023  
MALPENSA FIERE | Busto A. (VA)



 **Malpensa Benessere**  
18-19 Marzo 2023  
MALPENSA FIERE | Busto A. (VA)

Realizzazione del MANDALA  
ed esposizione di THANGKA  
a cura dei monaci tibetani del monastero  
di Gaden Jangtse.



 **Malpensa Benessere**  
18-19 Marzo 2023  
MALPENSA FIERE | Busto A. (VA)

Grazie alla collaborazione con  
CrossFit il Tempio dei Gladiatori ©  
una grande Area CrossFit, per tutte le età e livelli,  
con dimostrazioni e lezioni aperte.



# Malpensa Benessere

18-19 Marzo 2023

Malpensa Fiere  
Busto Arsizio

# Programma

[www.fieredelbenessere.it](http://www.fieredelbenessere.it)

# Programma Conferenze

Sala 90 primo piano Malpensa Fiere

## SABATO 18 MARZO

11,00 ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE:  
IL MEGLIO DI QUANTO LA NATURA POSSA  
OFFRIRE, PARLEREMO DI ALIMENTAZIONE  
ADEGUATA ALLA SPECIE ANIMALE.  
Relatore: Lino Pasqualoni

12,00 BENESSERE E SALUTE CON L'OLIVO,  
L'ALBERO DELLA VITA!  
Vieni a conoscere il suo segreto. Un antico rimedio  
in chiave moderna.  
Relatori: Alessia Piva e Giorgio Schipilliti

13,00 MEDITAZIONE SENSORIALE  
CON DEGUSTAZIONE TISANE CHAKRA.  
Presentazione di Shop Zen  
e meditazione sensoriale

14,00 LA NUOVA DIETA  
DEL DOTTOR PIERO MOZZI.  
Relatore: Piero Mozzi  
\* presso SALA 400 Primo Piano Malpensa Fiere

14,00 GINNASTICA YOGA FACCIALE  
VISONUOVO® E TAPING ESTETICO AL VISO.  
Relatrice: Antonella Sfondalmondo

15,00 CANCRO COME RI-NASCITA.  
LA MIA ESPERIENZA  
Relatrice: M. Patrizia Gavoni

16,00 MEDICINA INTEGRATA,  
OMEOPATIA, FITOTERAPIA E YOGA.  
Relatori: Dott. Salvatore Piraneo e Sara Ravagnan

17,00 NATURA & TECNOLOGIA:  
QUALE EQUILIBRIO PER LA PSICHE?  
In compagnia della dott.ssa Maria Rita Scarcella e  
della sua equipe di psicologi.

## DOMENICA 19 MARZO

10,00 UN'APE PER LA VITA.  
I benefici dell'alveare al servizio del pianeta per il  
benessere dell'uomo.  
Relatori: Marco Prandoni e Marco Angeloro

11,00 ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE:  
IL MEGLIO DI QUANTO LA NATURA POSSA  
OFFRIRE, PARLEREMO DI ALIMENTAZIONE  
ADEGUATA ALLA SPECIE ANIMALE.  
Relatore: Lino Pasqualoni

12,00 SANI EQUILIBRI IN VISTA.  
Sperimenteremo i micromovimenti salutari di  
schiena, collo e occhi che ci permetteranno di  
lavorare al PC a casa o in ufficio con salute e  
serenità  
Relatrice: Caterina Polini

13,00 BIORISONANZA POSTURALE:  
SOULSPENSION E GENIUS INSIGHT.  
Relatrici: Julia Nemes e Patrizia Maria Gavoni

14,00 L'IPNOSI REGRESSIVA  
E IL POTERE DELLA MENTE.  
Relatore: Dott. Andrea Cirelli

16,00 LA TERAPIA DELLE PAROLE.  
Dentro e fuori dal web scrivere per star bene.  
Relatore: Fulvio Fiori



# Martial Arts e Tai Ji Day

Domenica 19 marzo

10,00 SOULSPENSION  
la Sospensione Posturale con M. Patrizia Gavoni

11,00 TAI JI QI GONG  
con Orlando Francese, ASD Scuola Radici del Tao

12,00 YI JING TAI JI QUAN  
con Orlando Francese, ASD Scuola Radici del Tao

13,00 AIKIDO  
dimostrazione/lezione con Luigi Persico, Aikido  
Dojo Persico

14,00 AIKIDO  
dimostrazione/lezione con Luigi Persico, Aikido  
Dojo Persico

15,00 TAI JI QUAN e QI GONG  
con ASD Tian Li, il Cielo e il Fuoco

16,00 NEI GONG e NEI GONG FU  
con ASD Tian Li, il Cielo e il Fuoco

17,00 RITO DI DISSOLUZIONE DEL MANDALA a  
cura dei monaci tibetani



**LOVE yourself** Malpensa Benessere  
18-19 Marzo 2023  
MALPENSA FIERE | Busto A. (VA)