

# Yoga & Arti Marziali

SABATO  
8 FEBBRAIO

- 10:00 YOGA PER GLI ANNI D'ARGENTO**  
Adriana Gianolio - Scuola Bhagayoga Castellanza
- 11:00 YOGA BIMBI**  
Gabriella Vasconi - Yogamore ASD
- 12:00 YOGA e CON-TATTO, yoga in 2 e ri-scoprirsi e rilassarsi**  
Sara Ravagnan
- 13:00 ANANDA YOGA per Mente Corpo e Spirito**  
Alessia Toneatto - Yogamore ASD
- 14:00 RICARICA ENERGETICA E MEDITAZIONE**  
Sudarshana Bottigelli - Yogamore ASD
- 15:00 YI JING TAIJI QUAN (le origini del Taiji Quan)**  
Orlando Francese - Scuola Radici del Tao
- 16:00 VINYASA YOGA: LA VOCE DELL'ANIMA**  
Gabriella Battini
- 17:00 RILASSAMENTO IMMAGINATIVO**  
Alessandro Piazzetta

DOMENICA 9 FEBBRAIO

- 10:00 SENIOR YATHA YOGA**  
Massimiliano Aurilio - Scuola Bhagayoga Castellanza
- 11:00 YI JING TAIJI QUAN (le origini del Taiji Quan)**  
Orlando Francese - Scuola Radici del Tao
- 12:00 ANANDA YOGA e CHAKRA**  
Alessia Toneatto - Yogamore ASD
- 13:00 DAL RESPIRO AL PRANAYAMA**  
Sudarshana Bottigelli - Yogamore ASD
- 14:00 YI JING TAIJI QUAN (le origini del Taiji Quan)**  
Orlando Francese - Scuola Radici del Tao
- 15:00 MEDITAZIONE E RILASSAMENTO PROFONDO CON GONG, CAMPANE TIBETANE, VOCE E ALTRI SUONI ANTICHI**  
Sara Ravagnan e Francesco Mazzola
- 16:00 ODAKAYOGA: yoga al ritmo del cuore e del tamburo**  
Sara Ravagnan e Amanda Gros Castilla
- 17:00 COSTELLAZIONI FAMILIARI INTEGRALI**  
Sudarshana Bottigelli - Yogamore ASD

N.B. LA PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI È LIBERA PER I VISITATORI DEL MALPENSA BENESSERE, NON È NECESSARIO ISCRIVERSI. PORTARSI IL TAPPETINO O TELO PER LA PRATICA.

## Area Yoga

Vestiti comodo, porta un telo o il tappetino e partecipa alle free class di Malpensa Benessere.

8-9 febbraio



## Punto ristoro VEG

L'area food dove rilassarti e goderti del buon cibo genuino, dalla colazione alla merenda, pranzo incluso. Proposte vegetariane e vegane.



## I Monaci Tibetani

Ospiti di Malpensa Benessere i monaci tibetani del monastero di Gaden Jangtse

8-9 febbraio



arrivederci a  
**Cerea Benessere**

**15-16 Marzo 2025**  
Area Exp Cerea VR



# Malpensa Benessere

8-9 Febbraio 2025

Malpensa Fiere  
Busto Arsizio

## Programma

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

# Sala 400

primo piano Padiglione 2

## SABATO 8 FEBBRAIO

### Paola Fornazzaro

Prendersi cura del proprio stato emotivo con i Fiori di Bach  
Sabato 8 febbraio h.10.30



### Maria Sonia Baldoni

La straordinaria figura di Ildegarda di Bingen  
Sabato 8 febbraio h.12



### Martino Mozzi

La personalizzazione della dieta Mozzi.  
Sabato 8 febbraio h.14.15



### Giovanni Vanni Frajese

Costruire un futuro più sano e consapevole  
Sabato 8 febbraio h.16



## DOMENICA 9 FEBBRAIO

### Rivoluzione Epigenetica

Una nuova prospettiva su come i nostri geni interagiscono con l'ambiente  
Domenica 9 febbraio h.9.30



### Red Ronnie

La salute dell'anima. Un viaggio attraverso voci, video e interviste di artisti famosi  
Domenica 9 febbraio h.14



### Gianluca Vitileo

Spirulinabio: terapia naturale per la salute e il benessere  
Domenica 9 febbraio h.16.15



### Rivoluzione Epigenetica

Una nuova prospettiva su come i nostri geni interagiscono con l'ambiente  
Domenica 9 febbraio h.9.30



## DOMENICA 9 FEBBRAIO

- 9:30** **Introduzione: L'impatto ambientale nelle future generazioni nell'era dell'epigenetica.**  
Relatore: **Giorgio Terziani**, Visiting Professor in Discipline del Benessere, Saint George School, Brescia.
- 10:00** **Le linee guida per la longevità**  
Relatore: **Dott. Damiano Galimberti**, Medico dietologo e nutrizionista, specialista in Scienze dell'Alimentazione.
- 10:25** **La medicina rigenerativa antiage**  
Relatore: **Dott. Francesco Balducci**, Medico Chirurgo ed esperto in Medicina Antiaging.
- 10:50** **L'esposoma ambientale e malattie croniche-degenerative**  
Relatore: **Dott. Salvatore Di Meglio**, Medico Chirurgo, esperto in Omeopatia e Omotossicologia.
- 11:15** **I primi mille giorni di vita**  
Relatrice: **Dott.ssa Simona Nava**, Medico Chirurgo, specialista in Ostetricia e Ginecologia.
- 11:40** **La modulazione epigenetica dello spettro autistico**  
Relatrice: **Dott.ssa Monica Greco**, specialista in Geriatria e Medicina Fisica e Riabilitazione.
- 12:05** **Lezione magistrale: Stress mitocondriale e antibiotici**  
Relatore: **Prof. Vincenzo Soresi**, Primario emerito di pneumologia, esperto in anatomia patologica e oncologia clinica.
- 12:35** **La responsabilità sociale e individuale tra cultura, immagine e tecnologia**  
Relatore: **Fabio Mancini**.
- 13:10** **Tavola rotonda e conclusione**

# Sala 90 primo piano Padiglione 2

## SABATO 8 FEBBRAIO

- 11:00** **Dalla fisica quantistica alla medicina olistica preventiva.**
- 11:50** Relatori: **Barrella Paola** con il supporto di un Naturopata, Consulente con 30 anni di esperienza.
- 12:00** **Mindfulness per il benessere al lavoro: il metodo SELE**
- 12:50** **e il protocollo MBSR per la gestione dello stress.**  
Relatrice: **Selene Scappini**.
- 13:00** **Segreti e benefici dell'albero della vita, l'ulivo.**
- 13:50** Relatore: **Giorgio Schipilliti**.
- 14:00** **In-testino senza stress! come occuparsi della pancia con la cura integrale.**
- 14:50** Relatrici: **Leslye Pario** e **Samanta Mazzocchi**.  
Modera **Ester Sofia Ricci**.
- 15:00** **Il tamburo sciamanico: amico, guida e consigliere.**
- 15:50** Relatore: **Lorenzo La Rosa**.
- 16:00** **Neurologia applicata e consigli pratici per il benessere. dolori alla schiena, stanchezza cronica e stress.**
- 16:50** Relatore: **Lorenzo Camerlingo**.
- 17:00** **Vivere a lungo, vivere al meglio. i segreti della longevità attraverso le tecniche manuali olistiche.**
- 17:50** Relatrice: **Paola Brivio**.

## DOMENICA 9 FEBBRAIO

- 11:00** **La musica e il suono: strumenti di guarigione per l'anima e il corpo.**
- 12:50** Relatore: **Luca Vignali**.
- 13:00** **Incontro con il comitato tecnico scientifico delle discipline bio naturali di regione lombardia.**
- 14:50** **Come valorizzare l'attività degli Operatori in Discipline Bio Naturali e garantire agli utenti una qualificata offerta delle prestazioni e dei servizi che ne derivano.**  
Relatori: **Jose Bellesini**, **Maurizio Ugo Rodriguez**, **Franco Sammaciccia**, **Marco Pizzi**, **Luciano Toma**.  
Moderatrice: **Paola Brivio**
- 15:00** **Lo zed: dall'egitto a ighina fino a pincherle.**
- 15:50** Relatore: **Fabio Monti Sharmanà**.
- 16:00** **Rivoluzione integrale. consapevolezza, movimento, alimentazione**
- 16:50** Relatore: **Michele Riefoli**
- 17:00** **Studi termodinamici a confronto per il benessere.**
- 17:50** **Percorrendo la tua energia: Reiki, Radiestesia & Cristalli per il benessere. La scienza ci racconta che... con l'ingegnere.**  
Relatrice: **Raffaella Pagani**.