

Programma Area Yoga

SABATO 16 MARZO

- 10,00 **YIN YOGA: L'ARTE
DELL'ARRENDERSI**
Emanuela Zarantonello
di Yoga Lab.asd
- 11,00 **ASHTANGA YOGA**
Stefania Montagna
- 15,00 **GINNASTICA YOGA
FACCIALE VISONUOVO®**
Antonella Sfondalmondo
- 16,00 **TAI CHI QUAN e BADUANJIN**
esibizione e lezione
Cristina Corra'
- 17,00 **YOGA INTEGRALE**
Elisa Zanzon
YogaInProgress



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

Programma Area Yoga

DOMENICA 17 MARZO

- 10,00 **VINYASA YOGA:**
“Shiva Flow ~ Virabhadra flow”
M. Carmagnani di Yoga Lab. Asd
- 11,00 **YOGA NEL RITMO DEL CUORE**
Sara Ravagnan
- 12,00 **ODAKA YOGA e MINDFULNESS**
Silva Iotti
- 13,00 **QI GONG**
esercizi e presentazione
libro Angelo Urbinati
- 15,00 **TAI CHI QUAN e BADUANJIN**
esibizione e lezione - Cristina Corra'
- 16,00 **CERCHIO SCIAMANICO**
Stefania Montagna
- 17,00 **DISSOLUZIONE DEL MANDALA**
a cura dei monaci tibetani



Cerea Benessere

16-17 Marzo 2024

Area Exp

Programma

www.fieredelbenessere.it

PROGRAMMA SALA 50 POSTI

SABATO 16 MARZO

- 11,00 **ASTRO YOGA.** Lo Yoga e l'Astrologia sono dei validi strumenti per il viaggio verso la scoperta di se stessi, fino ad arrivare al Sé (Presenza Io Sono), alla propria Essenza.
Relatrice: Lia Veneziani
- 12,00 **REGISTRI AKASHICI, MEMORIA UNIVERSALE.**
Relatrice: Daniela Guardigli
- 13,00 **LA NATURA NELLA CIOTOLA. CONSULENZA ALIMENTAZIONE NATURALE PER CANI E GATTI.**
Relatrice: Chicca Giudici
- 14,00 **GINNASTICA YOGA FACCIALE VISONUOVO®, CON NOZIONI DI TAPING ESTETICO AL VISO.**
Relatrice: Antonella Sfondalmondo
- 15,00 **BIODANZA LA DANZA DELLA VITA - ESPERIENZE E RIFLESSIONI PERSONALI.**
Relatori: Maria Teresa Occhipinti e Pierantonio Serra
- 16,30 **COSTELLAZIONI FAMILIARI E COME SI POSSONO APPLICARE GLI ORDINI DELL'AMORE PER UNA VITA PIU' ARMONIOSA.** Relatrice: Emanuela Arpisella

DOMENICA 17 MARZO

- 11,00 **REIKI: PRATICA DELL'ENERGIA PER SALUTE E LONGEVITÀ.**
Relatore: Matteo Ferrarini
- 12,00 **DALLO YOGA TIBETANO ALLO YOGA DEL SOGNO, PRATICHE DEI CANALI E DEI CHAKRA.**
Relatore: Marco Ricci
- 13,00 **CRISTALLOTERAPIA KARMICA DELLE VITE PASSATE.**
Relatore: Matteo Ferrarini
- 14,00 **TECNICHE DI PRĀNĀYĀMA, SVILUPPARE ENERGIA E CONSAPEVOLEZZA MENTALE ATTRAVERSO IL RESPIRO.**
Relatore: Marco Albizi
- 15,00 **SANI EQUILIBRI IN VISTA.**
Relatrice: Caterina Polini
- 16,00 **BENESSERE E SALUTE CON L'ULIVO, L'ALBERO DELLA VITA! VIENI A CONOSCERE IL SUO SEGRETO.**
Relatrice: Tiziana Podavite evergreenlife.io /tizianapodavite
- 17,00 **IL TAMBURO SCIAMANICO TI PARLA.**
Relatore: Lorenzo La Rosa

PROGRAMMA SALA 250 POSTI

SABATO 16 MARZO

- 11,00 **LE SCELTE NUTRIZIONALI PER LA LONGEVITÀ L'ESPERIENZA PRATICA DI NUTRIZIONISTA ED EX ISPETTORE CARABINIERI N.A.S**
Relatore: Dott. Fabio Bussacchini
- 14,00 **LA PERSONALIZZAZIONE DELLA DIETA MOZZI. COME PASSARE DALLE LINEE GUIDA, ALLA COMPLETA PERSONALIZZAZIONE DEL REGIME ALIMENTARE**
Relatore: Martino Mozzi
- 16,15 **CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO I SUONI (Musicatantra).**
Relatore: Luca Vignali

DOMENICA 17 MARZO

- 11,00 **DALLA MEDICINA COME ARTE, ALLA BIOLOGIA COME SCIENZA.**
Relatore: Dott. Matteo Penzo
- 14,00 **L'ARCHITETTURA DEL BENESSERE. COME PROGETTARE UNA CASA SANA E CONFORTEVOLE.**
Relatori: Arch. Giovanni Biondani e Arch. Giovanni Salvati
- 15,45 **TUTELARE LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEI NOSTRI BAMBINI.**
Relatore: Dott. Giovanni Vanni Frajese

I NOSTRI OSPITI



Le scelte nutrizionali per la longevità

L'esperienza pratica di nutrizionista ed ex Ispettore Carabinieri N.A.S

Con **Fabio Bussacchini**
Dottore in Scienze Qualità e Sicurezza degli Alimenti e della Nutrizione Umana

Sabato 16 marzo
inizio ore 11

La Personalizzazione della Dieta Mozzi

Con il **Dott. Martino Mozzi**
Biologo, Nutrizionista, Fitoterapeuta.

Co-autore dei libri
"La dieta del dottor Mozzi" e
"La nuova dieta del dottor Mozzi"

Sabato 16 marzo
inizio ore 14

Musica Tantra Consapevolezza attraverso i suoni

Con **Luca Vignali**,
Terapista del suono, Violinista,
Direttore d'orchestra
e Master Reiki

Sabato 16 marzo
inizio ore 16,15

Dalla Medicina come Arte, alla Biologia come Scienza

Con il **Dott. Matteo Penzo**
Fondatore di Daleth
Scuola del Sintomo

Domenica 17 marzo
inizio ore 11

L'Architettura del Benessere

Progettare una casa salubre e confortevole.
Con gli architetti **Giovanni Biondani**
e **Giovanni Salvati**

Domenica 17 marzo
inizio ore 14

Incontro con Giovanni Vanni Frajese

medico neuro-endocrinologo

Domenica 17 marzo
Sala Conferenze | inizio ore 15,45