

Durante il Festival, ad **ingresso libero** e gratuito, verranno proposte **15 conferenze gratuite** ed un **ricchissimo calendario di attività**: laboratori, interventi performativi, spettacoli.



A pranzo sarà possibile mangiare nel nostro **punto ristoro Biologico** a cura del ristorante **Cafè de la Paix** (che ha sede a Bologna in via Collegio di Spagna 5/b), in cui proporremo una vasta scelta di cibi biologici e vegetariani, non solo gustosi ma anche salutari.



Saranno inoltre presenti **operatori olistici** e **scuole di discipline del benessere** per farvi provare **diversi tipi di trattamenti** (shiatsu, sonoro, rilassante, ayurvedico..) al **prezzo promozionale di 15 euro**. Sarà possibile inoltre avere consulenze individuali con i nostri professionisti (naturopati, kinesiologi..)



Potrete provare **gratuitamente** varie discipline (Yoga, Qi Gong, Tantra, Tai Chi...), essere informati sulle ultime **novità nel campo dei prodotti biologici**, conoscere gli ultimi aggiornamenti sulle cure olistiche, acquistare qualcosa nel nostro mercatino.



Poi tante altre attività per passare una giornata oltre che divertente, molto istruttiva e che, perché no, ci aiuterà a riflettere su un corretto stile di vita...

LA MANIFESTAZIONE SI TERRÀ ANCHE IN CASO DI MALTEMPO PRESSO LE SALE INTERNE.

Le fiere del Benessere e della Salute stanno avendo un grande sviluppo negli ultimi anni; sempre più persone si stanno orientando verso uno stile di vita più sano e rispettoso della natura e dell'ambiente.

Un buon vivere che significa ricerca di un'equilibrio tra il corpo, la mente e lo spirito; una migliore consapevolezza di se stessi, degli altri e dell'ambiente che ci circonda.

Il "Festival Bologna Ben Essere", ormai giunto alla quinta edizione, è il primo festival olistico di Bologna, ed è diventato una manifestazione di riferimento per l'Emilia Romagna nel campo delle discipline Olistiche (Yoga, Shiatsu, Ayurveda, Qi Gong e molte altre) e del Benessere naturale.

Questo festival è organizzato con il patrocinio del quartiere Santo Stefano, della Federazione Italiana Shiatsu e della SIAF.

APERTURA DEL FESTIVAL

Il Festival comincerà con una **sorpresa speciale di benvenuto**, a cui non potete mancare, cui seguirà un'interessantissima conferenza intitolata "Nuove frontiere della medicina, emozioni che uccidono, emozioni che guariscono." tenuta dal **dr. Mauro Stegagno** e dalla **dott.ssa Carmela Travaglini**.

Un approccio innovativo per **affrontare le emozioni dannose**, basato su un impiego di discipline e medicine non convenzionali. Un vero e proprio **Percorso di Guarigione** che trasforma la vita delle persone liberandole dalle credenze e dai condizionamenti, molte volte transgenerazionali, che sono spesso la causa prima della malattia.

CONFERENZA ESPERIENZIALE

Dalle 16 alle 17,30 potremo sviluppare le nostre qualità creative "diventando tutti artisti", grazie all'aiuto ed alla professionalità dell'associazione **Stella Maris**, scuola di arteterapia a indirizzo antroposofico. (presso SALA GIALLA)

sala conferenze

- 10.20 **Sorpresa speciale di benvenuto, ed apertura del Festival.**
- 10.45 **Nuove frontiere della medicina, emozioni che uccidono, emozioni che guariscono.** Dr. Mauro Stegagno, Dott.ssa Carmela Travaglini.
- 12.00 **Possiamo e dobbiamo cambiare il mondo. Riflessioni sui problemi della società d'oggi e possibili soluzioni.** Francesco Gesualdi -coordinatore Centro Nuovo Modello di Sviluppo.
- 13.00 **Possiamo e dobbiamo cambiare il mondo. Riflessioni sull'essere umano: visione psicologica e spirituale.** Dott.ssa Corina Costea psicoterapeuta.
- 14.00 **Alchimia Strutturale, l'espressione del corpo.** Fabio Valenzisi, Tao di luce-NOVATHERAPY.
- 15.00 **Scopriamo un'eccellenza bolognese conosciuta a livello mondiale: il Centro VID, che ci presenterà i risultati dei suoi studi innovativi sull'utilizzo delle vibrazioni sonore per la salute umana.** Prof. Carlo Ventura -direttore del Laboratorio di Biologia molecolare e ingegneria delle cellule staminali dell'Istituto Nazionale di Biostrutture e Biosistemi (INBB) di Bologna.
- 16.00 **L'amore e la sessualità nel Tantra.** Scuola "Tantrayoga".
- 17.00 **Il dialogo con l'emozioni nel counseling relazionale psicosomatico.** Abele Contu -Spazio il respiro.
- 18.00 **Abitare nel ben-essere: i consigli dell'architetto.** Architetto Elena Matteuzzi.

LABORATORIO ESPERIENZIALE (10 euro)

- dalle 18.00 **Meditazione con cristalli e campane tibetane.** Lorenzo Golinelli e Susanna Bruni -Rosa dei Venti. (presso SALA GIALLA)

Gli incontri in sala museale/parco prevedono una parte pratica/di esercitazioni.

sala museale/parco

- 12.00 **Stare bene; come funziona? Comprendere lo spazio dinamico fra salute e malattia.** Sabine Eck, medico, esperta medicina naturale.
- 13.00 **Omeopatia, luci ombre e chiaroscuri. Un percorso di cura e di prevenzione per ogni età.** Dott.ssa Elena Cremonini -Dharma, terapie complementari ed integrate.
- 14.00 **Qi Gong: la via antica per la vita moderna.** Associazione Qi Gong People.
- 15.00 **Tai Chi stile Chen: armonia, salute, benessere del corpo e della mente.** Veronica La Naia -Centro Studi Italiano Tai Chi.
- 16.00 **Prova pratica di danza dell'anima: se la mente... mente, l'anima parla chiaramente. Come evolvere... attraverso il corpo.** Laura De Stefano.
- 17.00 **Training Autogeno, rilassamento e visualizzazione creativa per eliminare l'ansia e lo stress e per un benessere globale.** Accademia Psiche Corpo - Dott.ssa Corina Costea psicoterapeuta.
- 18.00 **Yoga: semplici posture e tecniche per il corpo, la mente e lo spirito.** Scuola "Tantrayoga".
- 19.00 **Sorpresa artistica finale.**

APERITIVO NATURALE

Dalle 18.00 alle 19.30 potrete gustare il nostro aperitivo naturale, **un'ASSOLUTA NOVITÀ per Bologna.** Oltre a squisiti cocktail, succhi e bevande, potrete degustare il nostro buffet, che offre prodotti che oltre che gustosi sono biologici e naturali.

Una sana alimentazione è alla base della nostra salute.



Festival Bologna Ben Essere
Giardini e sale del Quartiere Santo Stefano (Baraccano) • Viale Gozzadini 1 • Bologna
Per informazioni: tel. 366/4296684

Sponsor principale



LA MANIFESTAZIONE SI TERRÀ ANCHE IN CASO DI MALTEMPO PRESSO LE SALE INTERNE.