

ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE

vivere sostenibile

www.viveresostenibile.net  

BioFiera

Fiera online del biologico

#RIPARTIAMOINSIEME
e scegliamo BIO



visita subito
www.biofiera.it

Un'estate italiana



di Silvano Ventura,
direzione@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA 2 min

*In l'Italia si vive come
con un'amante, oggi in litigio,
domani in adorazione.*

(Arthur Schopenhauer)

Questa che è iniziata, sarà un'estate basata sul turismo di prossimità e con le regole che ci hanno dettato per il distanziamento sociale. Cogliamo quindi l'opportunità e **riscopriamo le bellezze del nostro territorio**. L'Italia è uno **scigno di meraviglie** artistiche, naturalistiche e culturali. Città d'arte, borghi incantevoli, spiagge bagnate da acque turchesi, montagne, colline e laghi suggestivi.

Il nostro invito per quest'estate, è quello a **riscoprire il nostro territorio e le bellezze che ci circondano**. E di farlo a passo lento, magari a piedi lungo i sentieri dei numerosi cammini presenti nella penisola, o in bicicletta alla scoperta dei borghi e delle strade dimenticate.

Il nostro Paese, ha un patrimonio artistico, paesaggistico e eno-gastronomico, **unico al Mondo**. In questo senso, è una fortuna essere nati in Italia. Prendiamoci il tempo per conoscere meglio e amare di più il nostro straordinario Paese!

Buon'estate e arrivederci a Settembre!

luglio-agosto 2020 - MENSILE - Anno VIII - N. 06/2020
POSTE ITALIANE S.p.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% CIV. 60/0034 - Contiene 1 P.

71

Comunicazione Integrata per le aziende bio



E-commerce

Siti web

Editoria

Social marketing

Canali video

Vedi a pag. 13



Visita www.viveresostenibile.net/web
Chiama al 335 7187453

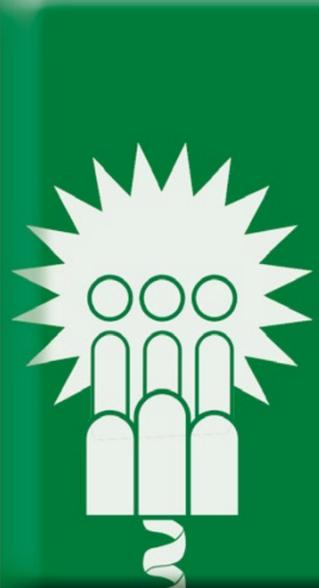


CATTURIAMO LO SPORCO

-  PULIZIE CIVILI E INDUSTRIALI
-  DISINFESTAZIONE E DERATTIZZAZIONE
-  GIARDINAGGIO E GESTIONE SPAZI VERDI
-  FORNITURE IGIENE BAGNO
-  SERVIZI ARTIGIANALI
-  PULIZIE PRODOTTI BIO
-  RECEPTION E PORTIERATO

CHIAMACI
PER UN PREVENTIVO
PER LA PULIZIA
DELLA TUA
AZIENDA

Asterix
Via dell'Arcoveggio, 80 - Bologna • Tel. 051765727
www.asterixbologna.it • Seguici sui social  



san marino
green festival
26 - 27 settembre

Macrolibrarsi Fest

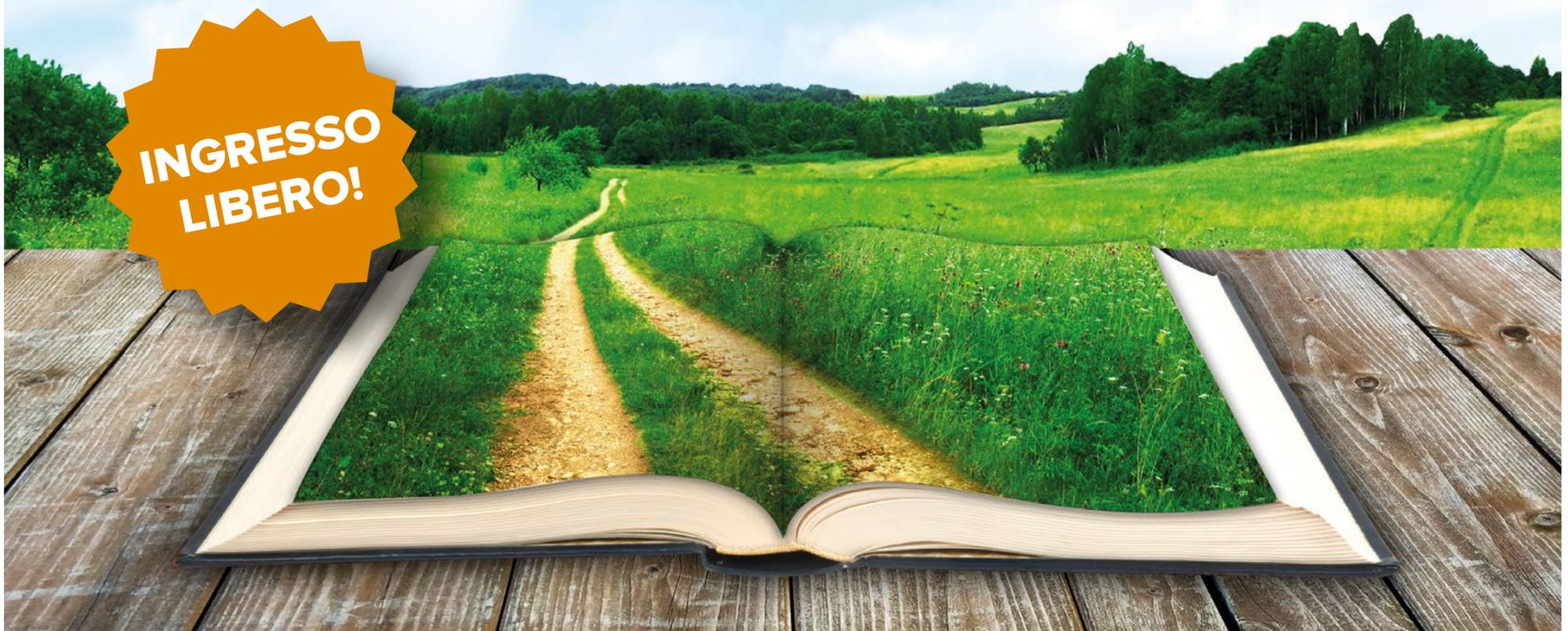
SABATO 19 SETTEMBRE 2020

10.00-22.00 | presso Macrolibrarsi, Via Emilia Ponente, 1705 | Cesena (FC)

SEGUI LA VIA GREEN!

Libri • Mercatino Bio • Musica e spettacoli live
Yoga e Wellness • Showcooking • Laboratori creativi
Conferenze • Consulenze • Free class
Bio & veg street food • Attività e spazio bimbi
Ampio parcheggio gratuito e tanto altro!

**INGRESSO
LIBERO!**



Il Parmigiano Reggiano biologico a disposizione di tutti gli sportivi

TEMPO DI LETTURA 3 min



Il Parmigiano Reggiano biologico è un formaggio a pasta dura e a lunga stagionatura. Contiene solo il 30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive: per questo motivo è un formaggio ricchissimo di proteine, vitamine e minerali. Buonissimo, altamente digeribile, assolutamente naturale: il Parmigiano Reggiano biologico non perde occasione per eccellere.

Il Parmigiano Reggiano è un alimento vivo.

Esso contiene aminoacidi essenziali facilmente assimilabili, prodotti da enzimi che modificano la caseina nel corso della stagionatura. Il Parmigiano Reggiano biologico inoltre è un **alimento naturalmente privo di lattosio** grazie al suo tipico processo produttivo. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01g/100g. Una porzione da 25 g di Parmigiano Reggiano apporta un alto contenuto di **proteine** che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. La stessa

porzione apporta anche un alto contenuto di calcio che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione muscolare; è inoltre una fonte di fosforo, anch'esso contribuisce al normale metabolismo energetico. Santa Rita Bio Caseificio Sociale 1964 è l'unico produttore al mondo di Parmigiano Reggiano Biologico fatto con solo latte crudo vivo di Vacca Bianca Modenese Presidio Slow Food, fiore all'occhiello dell'azienda, che dal 2009 ne produce una sola forma al giorno (www.santaritabio.com). La Vacca bianca modenese produce un latte particolarmente adatto alla trasformazione in Parmigiano Reggiano e alla caseificazione in genere. Questo è dovuto al rapporto ottimale fra tenore di grasso e proteine, e dove la frazione k delle caseine, che favorisce una coagulazione lenta e più resistente del latte, è presente in quantità elevate. Il Parmigiano Reggiano biologico non contiene conservanti né additivi di alcun tipo.

Dotato di minerali e di nutrienti, unisce salute e sapore grazie alla lunga stagionatura (minimo 12 mesi, media di consumo 24 mesi, quello del Santa Rita Bio Caseificio Sociale 1964 arriva a stagionature di 108 - 116 - 126 mesi) che lo rende facile da digerire e ricco di aromi e profumi. Sono scelte produttive precise, fissate dal Disciplinare del Consorzio di Tutela. Regole inflessibili, basilari per la DOP (Denominazione di Origine Protetta). Da queste regole e dall'impegno di chi fa il Parmigiano Reggiano biologico ogni giorno, nascono eccezionali caratteristiche nutrizionali e un gusto unico al mondo, simbolo del Made in Italy alimentare.

VACCA BIANCA MODENESE
PARMIGIANO REGGIANO
LA MADRE
BIOLOGICI DAL 1992

ANTICO CASEIFICIO POMPEIANO
SANTA RITA BIO
PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO DI MONTAGNA
LATTE VIVO LATTE CRUDO
NATURA INCONTAMINATA
AMBIENTE SANO
ARIA PULITA
LE ESSENZE

APPENNINO MODENESE
Tra saperi e sapori

SANTA RITA BIO
Caseificio Sociale 1964

www.santaritabio.com

Verdure: gustiamole al meglio!

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli,
Naturopata, Operatore Shiatsu, Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale
www.ilcibodellasalute.com

TEMPO DI LETTURA 3 min



Perché le verdure verdi, in cottura, cambiano colore? Come conservare vitamine e sali minerali? Oltre al colore?

Il colore verde delle verdure, si sa, è dovuto alla clorofilla.

La **clorofilla** presenta una **testa polare** (la porfirina, solubile in acqua) e una **coda apolare** (il fitolo, solubile nei lipidi), tra loro legati. La **porfirina** ha una struttura ad anello molto simile a quella dell'emoglobina, con la differenza che nell'emoglobina l'atomo centrale è il ferro, nella clorofilla è il magnesio. A seguito di un trattamento termico, si può avere perdita del fitolo o anche perdita dello ione magnesio (centrale all'anello). Con la cottura, una parte di clorofilla può perdere il fitolo, diventando clorofillide. A seguito di questa perdita, la clorofilla (dove è rimasta solo la testa polare),

diventa idrosolubile. La verdura non perde colore, ma parte della clorofilla (o, meglio, clorofillide), passa all'acqua di cottura conferendole un colore verde. Se la verdura viene sottoposta ad un trattamento termico più intenso, oppure in presenza di un ambiente acido (provate ad aggiungere alle foglie verdi del succo di limone), la clorofilla perde il magnesio presente nell'anello di testa. Il composto che ne deriva si chiama feofitina e conferisce alle verdure un colore verde oliva. Quindi, le verdure perdono la loro brillantezza. Se poi la clorofilla perde entrambi (fitolo e magnesio), le verdure diventano marroni. Come evitare allora la perdita del colore, conservando anche il magnesio (un sale per noi piuttosto utile)? Potremmo effettuare il trattamento termico in ambiente basico. Sicuramente non con il bicarbonato che facilita la perdita di nutrienti, aroma e consistenza.

Come evitare allora la perdita del colore, conservando anche il magnesio (un sale per noi piuttosto utile)?

Ecco come possiamo procedere:

1. Riempiamo una pentola con acqua. Mettiamola sul fuoco, scaldiamo l'acqua e aggiungiamo il sale.
2. Quando l'acqua bolle, immergiamo le verdure e le cuociamo brevemente. Le rimuoviamo quando sono ancora al dente. In questo modo, le verdure non entrano in contatto con gli acidi rilasciati e preserviamo la clorofilla.
3. Le immergiamo in un contenitore dove avremo posto acqua fredda con cubetti di ghiaccio, lasciandole per due minuti. In questo modo, le raffredderemo in fretta, conservando il verde brillante.

Villaggio della Salute Più

ACQUA PARK

Estate 2020
600.000 mq di acqua e natura

Monterenzio (BO) - 051.929791 - villaggiodelsalute.it

Solo per i lettori di Vivere Sostenibile,
Acquapark OMAGGIO
pernotando almeno 2 notti fino a fine luglio!

1 accesso giornaliero omaggio per ogni ospite. Offerta soggetta a disponibilità limitata, riservata a camere e appartamenti. Non cumulabile con altri sconti o convenzione. Non rimborsabile. Consulta le modalità di accesso sul sito!

Benvenuti a Tertulia!



FATTORIA TERTULIA: UN LUOGO DI PACE
E DI TRANQUILLITÀ, LONTANO DA TUTTO.

Località Rossoio 45
50039, Vicchio (Firenze)
www.tertulia.farm
labo@tertulia.farm

Stai cercando un luogo dove **rigenerarti** insieme ai tuoi cari o ai tuoi amici, perso nella **natura incontaminata**?

Benvenuto a Tertulia!



Lasciati conquistare dalla natura nei boschi del **Mugello**; qui Giorgia e Francesco hanno trovato il loro equilibrio, rianimando con passione e creatività un piccolo borgo. Se lo vorrai, Giorgia ti accompagnerà in **percorsi di mindfulness**, Francesco ti farà scoprire i **segreti della permacultura**.

Tertulia è un luogo di scambio e di confronto dove provare **esperienze nuove**, mangiare le **primizie dell'orto**, fare il **pane con la pasta**

madre, raccogliere la **frutta** e preparare le **marmellate**.

Il borgo è a vostra disposizione: sono **sei camere**, tutte con bagno, la **cucina** completa, un'**ampia sala**, attrezzata anche per lo smartworking, il **fienile ristrutturato**, gli **spazi all'aperto**, per mangiare, riposare, giocare, lavorare, e tutti i prati ed i boschi che vuoi, affacciati sulla valle del Mugello.

Giorgia e Francesco

www.tertulia.farm
labo@tertulia.farm
cell. 328.17.82.824



Spunti di lettura...

Frùllati di gioia

Autore
Mahiya Zoé Matthews

Editore
Ananda

Numero pagine
256

Prezzo
19,90 €



Inizia a trattare il tuo corpo in modo nuovo e amorevole!

Con più cibo crudo nella tua dieta, si alza l'alcalinità del tuo corpo e sentirai subito di avere più energia.

Inspirandosi agli insegnamenti del maestro Yogananda sull'alimentazione, Mahiya Zoé Matthews ci dona **oltre 70 deliziose ricette di succhi e frullati**, con attenzione speciale alla frutta e verdura di stagione e alla vita naturale e piena di energia.

Un **libro ricco di gusto e colore**, che spiega non solo come preparare squisiti succhi e

frullati per far felice il tuo palato e quello dei tuoi amici, ma anche la meravigliosa influenza che frutti e ortaggi hanno sul nostro stato d'animo e sulla nostra centratura interiore, aiutandoci a essere più calmi e più positivi, oltre che energici e vitali.

Pratico e divertente, pieno di saggezza antica e di freschi trucchi, questo libro ti invita a introdurre nuove salutari abitudini nel tuo quotidiano e a provare combinazioni insolite, riempiendo le tue giornate di nuova ispirazione, di nuovo gusto, di nuovi profumi, di nuova gioia!

Via Lucilio, 8 - Bellaria Igea Marina, RN 47814
 ☎ +39 0541 331243
 📧 +39 347 3341561
 info@hotelsansalvador.com

ECO GREEN CHIC

posizione
nel centro di Igea Marina, a 60 m dal mare

cucina
servizio buffet, vegan e bio friendly

family
animazione, mini club spazio giochi

eco hotel
siamo una delle strutture più "Green" di Italia

Contattaci per una vacanza su misura!

San Salvador, hotel Eco Green!

di Federico Poggi

L'Hotel San Salvador è la **nostra casa**, la **nostra famiglia**, il **lavoro che amiamo!** Per questo **gestiamo l'hotel con la stessa filosofia con cui siamo cresciuti. Una filosofia Eco Green Chic**, che significa mantenere un gestiona Ecologica di tutta la tua vacanza senza rinunciare a nulla, anzi essere ancora più coccolati e viziati in un hotel



curato, moderno e comodo. **Papà Salvatore, mamma e nonni** ci hanno abituati a un rispetto assoluto per la natura. Pensiamo

che ognuno di noi debba guardare la sua piccola realtà ed impegnarsi a compiere piccoli gesti di attenzione e rispetto che, moltiplicati, possono davvero fare la differenza. Abbiamo solo questa terra e sogniamo di far crescere i nostri figli in una realtà migliore della nostra.

L'Hotel San Salvador è un **Eco Hotel**, ***superior, moderno, elegante, e organizzato, che garantisce confort e servizi tipici dei grandi alberghi internazionali a un prezzo onesto e conveniente. La **cucina tradizionale romagnola** è eccellente: tutto viene preparato in casa con farine locali e bio dell'Antico Mulino Rosso.

Inoltre è possibile gustare pesce fresco tutti i giorni.

Hotel San Salvador
Via G. Lucilio, 8 - Igea Marina (RN)
Tel. 0541.331243
www.hotelsansalvador.com



Hotel Luxor, vegan hotel a Igea Marina

TEMPO DI LETTURA 3 min

Hotel Luxor è il primo hotel sostenibile della Riviera romagnola, un ambiente confortevole e garbato, a gestione familiare, con cucina creativa, vegana. L'anima dell'Hotel Luxor di Bellaria Igea Marina nasce dalla ricerca di uno stile di vita sano e cruelty free anche in vacanza, a partire dall'alimentazione.



L'hotel è gestito dalla famiglia Bianchi: Arnaldo, Carla, Barbara e Beatrice. Tre generazioni si sono succedute in oltre sessant'anni di attività. Il nostro Hotel ha percorso i tempi in materia di benessere, infatti, già dai primi anni '80 la cucina ha conosciuto un'evoluzione vegetariana, prediligendo sempre più la ricerca della salute, a partire dalla tavola. Nel 2009 con Barbara, la nostra chef, è avvenuta un'ulteriore specializzazione 100% vegan. Grazie al frutto delle sue ricerche e del suo gusto, oggi possiamo offrire buffet caldi e freddi

espressione di una cucina sana e naturale a base vegetale, preparati con cura e fantasia.

L'Hotel Luxor si trova a 20 metri dal mare, in una zona centrale, a due passi dal parco naturale del Gelso (2.500 ettari di verde), luogo ideale per bellissime passeggiate immersi nel verde. Tutti gli animali sono ammessi. L'attenzione al benessere degli ospiti è a 360°. Si propongono attività ed esperienze per tutti i gusti: minicorsi di cucina, trekking con guida specializzata, yoga, meditazione, gite in bicicletta, serate informative con nutrizionisti, medici, naturopati, esperti del settore.

Ci impegniamo nella tutela dell'ambiente prediligendo materie prime biologiche del territorio, nella scelta di detergenti biodegradabili, nella raccolta differenziata e nella sensibilizzazione contro lo spreco.

“Le scelte che facciamo quotidianamente sono dettate dalle nostre esperienze personali, sia come viaggiatori, che come persone che amano la vita in tutte le sue forme.

Lotta integrata, biologico, chilometro zero, sono concetti che facciamo nostri ogni giorno. Siamo consumatori abituali di prodotti provenienti dalla vicina campagna, dove si seguono ancora i cicli naturali delle stagioni e dove le parole cibo e sano, hanno grande valore.

Ecologia, sostenibilità e salute: il filo conduttore.

Lavoriamo con amore e tanta passione”

Fam. Bianchi



IL TUO VEGAN HOTEL A BELLARIA IGEA MARINA, RIMINI

A DUE PASSI DALLA SPIAGGIA

CUCINA, VEGANA E NATURALE

DALLA CAMERA VEDI IL MARE

HOTEL LUXOR
VIA SILIO ITALICO, 3
IGEA MARINA (RN)
TEL. 0541.330406
WWW.HLUXOR.IT
INFO@HLUXOR.IT

Prepariamoci all'estate!

di Chiara Priolo

TEMPO DI LETTURA 3 min

Chi non ha pensato scoraggiato durante l'isolamento da Covid19 che si prospettava un'estate grigia, senza mare e vacanze? Credo un po' tutti, ma niente paura, il sole non manca mai e neanche un buon posticino appartato dove stendersi a fare il pieno di vitamina D ed endorfine.

E allora per tutti gli amanti delle soluzioni green, ecco una ricetta per una crema solare naturale a protezione bassa che favorisce una bella abbronzatura.

Tutti conosciamo le pecche delle creme protettive della grande distribuzione, i rischi per la salute che gli interferenti endocrini di cui sono zeppe costituiscono per il nostro sistema ormonale. Per questo ho scelto per voi una crema che utilizzi le proprietà filtranti di alcune piante, che sarà leggermente protettiva, e dovrà essere abbinata ad una graduale esposizione al sole, evitando come sempre le ore più calde della giornata. Ricordate che anche stando al riparo dalla luce diretta ci si abbronzano lo stesso, per effetto della luce riflessa, dunque la cosa migliore è non avere fretta di ottenere l'agognata tintarella, ed utilizzare sempre una protezione solare. In natura ci sono molte piante che svolgono azione protettiva, tra esse è molto apprezzato l'elicriso per la sua azione ripetelizzante, antiallergica, antiinfiammatoria e protettiva dai raggi solari, ed il mallo di noce, che ha la peculiare caratteristica di filtrare i raggi UVB ed essere un abbronzante naturale. Contiene infatti una molecola che in seguito ad esposizione alla luce solare si lega alla cheratina, stimolando la produzione di melanina in quella zona, che a sua volta è un filtro naturale che il corpo produce in risposta ai raggi solari.

I principi di queste due piante vengono estratti tramite macerazione oleosa, ponendo in barattoli di vetro distinti, ben puliti ed asciutti, le cime fiorite dell'elicriso ed il mallo di noce raccolti entrambi a giugno/luglio dell'anno precedente. Le droghe fresche, rigorosamente asciutte, sono poi leggermente pressate e ricoperte del tutto da un olio vegetale, preferibilmente olio d'oliva, più stabile alle alterazioni fotochimiche, e lasciate alla luce del sole per 30 giorni, in barattoli scuri o avvolti in fogli di giornale.

In questo modo il calore del sole fa sì che le sostanze lipofile della pianta vadano in soluzione nell'olio, che diventa così ricco di proprietà specifiche della droga utilizzata. Scuotere ogni giorno il barattolo aiuta questo processo di trasferimento. Una volta pronto, il contenuto di ciascun barattolo viene travasato gradualmente in un altro contenitore con un telo all'imboccatura che faccia da filtro per eliminare la droga esausta.



Ingredienti

- 3 cucchiaini oleolito di mallo di noce 1 cucchiaino oleolito di elicriso
- ½ nocciola di cera d'api
- 3 gocce di olio essenziale di menta piperita 3 gocce di olio essenziale di pino mugo
- 1 goccia vit. E

Gli oli essenziali che vedete sono quelli che preferisco, ho scelto la menta per la freschezza che dona alla pelle, senza esagerare nelle dosi, perchè la freschezza si tramuta in fastidio se troppo forte, ed il pino mugo per avere una nota olfattiva di fondo che resti a lungo nel tempo, e si contrapponga alla nota di testa della menta, facendola durare più a lungo nel tempo. Ma siate liberi di scegliere gli oli essenziali che più vi piacciono, facendo riferimento sempre però a quelli sicuri sulla pelle. Sarebbe ancor meglio testarli prima su una piccola porzione di pelle, sempre diluiti in un olio vegetale che faccia da vettore. Gli oli essenziali migliori sono: lavanda, cicatrizzante e lenitiva, limone, arancio dolce e citronella, molto graditi per i loro profumi, e il tea tree, disinfettante, antibatterico ed antimicrobico. Inoltre la vitamina E, conosciuta ed apprezzata in molte formulazioni, donerà alla crema un maggior potere antiossidante e protettivo verso l'insorgenza di radicali liberi.

Bene, ora cominciate preparando il piano di lavoro e gli strumenti, in particolare vi occorre un pentolino d'acciaio ben pulito ed asciutto, un cucchiaino di metallo o legno ed un vasetto di vetro. Mettete il pentolino sul fuoco a fiamma bassissima, con un pezzo di cera d'api grande circa quanto una nocciola. Quando la cera si sarà sciolta, aggiungete gli oli, mescolando. A questo punto verificate se la consistenza è giusta, lasciando cadere una goccia su piano di lavoro, e verificandone la densità: dovrà essere simile a quella di una qualsiasi crema per il viso. Se risulta troppo densa, aggiungete altro oleolito di mallo di noce, viceversa un'altra scaglia di cera d'api. Ora lasciate raffreddare gli oli, aggiungete gli oli essenziali ed infine la vitamina E. A questo punto la crema è pronta! Non resta altro che versarla nel vasetto ermetico e ricordarsi di corredarla di una bella etichetta che riporti ingredienti e data di preparazione. La scadenza è molto relativa, e non essendoci acqua, la crema dura tranquillamente 6 mesi. La si usa come una qualsiasi altra crema solare, massaggiandola leggermente sulla pelle.



Agricoltura senza veleni e con maggiori rese, un'utopia possibile

di Federica Fiorentino



Agli occhi di molti produttori agricoli, l'idea di eliminare fertilizzanti di sintesi, insetticidi e fungicidi dalle colture sembra una pura utopia, possibile solo per chi ha molto tempo e può permettersi di rischiare una scarsa produzione o la perdita del raccolto.

Eppure i fatti dicono proprio il contrario. Se da un lato una stagione siccitosa riesce a mettere in ginocchio i produttori di pomodoro nel 2018, dall'altro chi ha il campo fertilizzato con il letame delle proprie vacche sembra non aver sofferto alcuna perdita. Allo stesso modo, un agricoltore della provincia di Ferrara ci riferisce di aver lasciato incredulo il suo vicino, entrambi coltivatori di grano ma con una differenza di produzione nettamente a favore del suolo trattato con in modo naturale. Vicino Trento, tra le distese di mais compare una piccola isola dove i ciliegi sono carichi di frutti rossi e gustosi, gli asparagi crescono perfetti e molte altre delizie sono pronte per essere raccolte.



Ciò che accomuna queste realtà è qualcosa di semplice, **la fertilità del suolo**: una ricchezza tanto inestimabile quanto ignorata. Pensare di coltivare piante senza continui trattamenti è davvero pura utopia quando si cerca di farle sopravvivere su suoli morti e privi di sostanza organica.

Su un suolo sano le piante crescono naturalmente sane, molti studi lo hanno ormai dimostrato, a partire dagli anni '40 del secolo scorso.

La ricetta per un suolo sano è anch'essa davvero semplice, si tratta di recuperare vecchie tradizioni, come quella della fertilizzazione con sostanza organica, aggiungendo però le conoscenze e le biotecnologie moderne. I Microrganismi Efficaci sono utili alleati per raggiungere ottimi risultati in poco tempo, accelerando la formazione dell'humus, rendendo disponibili i nutrienti presenti nel suolo e creando condizioni microbiologiche rigenerative, che non consentono lo sviluppo dei patogeni.

Una microbiologia sana e un suolo ricco di humus e sostanza organica sono le necessità primarie per la salute delle piante, oltre a questo, **i Microrganismi Efficaci possono essere un valido supporto anche per i trattamenti fogliari.**

Grazie a queste tecnologie ogni agricoltore può iniziare un percorso di conversione senza temere perdite, tornando ad investire le proprie risorse in quell'immenso patrimonio che è il suolo e spezzando quella spirale di erosione, creata da fertilizzanti di sintesi e pesticidi, che si autoalimenta degradando inesorabilmente le risorse ecologiche, patrimonio dei nostri figli.

Se vuoi saperne di più vai su www.microrganismi-efficaci.it!

Senza sacchetto, grazie!



di Maria Elena Abbate
TEMPO DI LETTURA 4 min

Cosa può fare ogni singolo cittadino per aiutare questa terra messa in pericolo da comportamenti umani che sarebbe facile modificare con un po' di buona volontà? Ambiente, sostenibilità, ecologia, decrescita, riuso, riciclo, riparazione, rinnovabili, mondo pulito... Sono solo alcune delle parole che hanno caratterizzato il mio nuovo stile di vita negli ultimi anni. Le notizie sul nostro pianeta che passano su internet, giornali e tv sono spesso desolanti, tanto che la tv l'ho spenta da tempo e come me molte persone con



Corso triennale di formazione

Corsi monotematici

Seminari di formazione continua

FITOTERAPIA

IRIDOLOGIA

RIFLESSOLOGIA

KINESIOLOGIA

IDROTERAPIA

ED. ALIMENTARE

La scuola segue le direttive del **Benchmarks for training in Naturopaty dell'O.M.S**

CENTRONATURA

TING
SPA 7 AVENIO
FORMAZIONE AL BENESSERE

Segreteria

Centro Natura - via degli Albari, 4/a - 40126 Bologna | Tel. 051 235643 - 392 4596802

naturopatia@centronatura.it

[f](#) Scuola di Naturopatia Bologna [@](#) ScuolaNaturopatia

www.scuoladinaturopatia.it



cui parlo dei temi menzionati qui sopra. Superficialità, poca vera informazione, nessuna campagna per risparmio di energia, acqua, poco in campo sociale... Deludente.

Primo passo: un atteggiamento critico nei propri acquisti. Al supermercato si compra spesso senza chiedersi da dove vengano materie prime e beni, quanta energia è stata impiegata per produrli, per trasportarli... tutte questioni da poco no? **Via dunque ai detersivi alla spina**: da anni non acquisto detersivi e ammorbidenti in bottiglia usa e getta, ho scoperto il Marsiglia e me lo grattugio in allegria (4 cucchiaini in un bucato) alternandolo ai prodotti alla spina di una ragazza che ha aperto con molto coraggio il suo negozio di prodotti eco-bio senza derivati del petrolio. L'ammorbidente è l'acido citrico diluito, le bottiglie che mi porto avanti e indietro sono le stesse da almeno 5 anni. Un risparmio notevole di materiali in discarica! Ma la cosa più sconvolgente è stata **la presa di coscienza dello spreco di packaging!** Una quantità da capogiro di sacchetti, vaschette, bottiglie, confezioni, doppi involucri, pellicole, scatoline, barattolini, bustine, carte, plastiche e molto altro. Banale esempio:

i sacchetti, le vaschette, le pellicole al banco carni e a quello frutta e verdura... Perché essere obbligati a mettere ogni qualità di verdura in un sacchetto diverso? Perché avvolgere la carne in due o tre pellicole con in più vaschetta e/o sacchettino? Per comodità... di chi? Ma gli esempi sarebbero infiniti.

Ed ecco **lo stile di vita che cambia**. Ora acquisto frutta e verdura in azienda agricola, con cassetta e vaschette riutilizzate (lavate) volta per volta. Zero sacchetti. Uova dal contadino, carne ormai l'abbiamo ridotta tanto... E il pane che vendono a minimo 3,50 euro al kg? Via libera alla macchina del pane con farine di produttori delle nostre campagne e olio di un amico di famiglia pugliese, una novità che mi ha anche attenuato la gastrite. Perché nel pane che compri non ci sono solo farina e lievito ma anche sostanze molto più eterogenee.

La ciliegina sulla torta però è la pagina FB nata da tutto ciò: **SENZA SACCHETTO, GRAZIE...** Si chiama proprio così! Il nome nasce dalla frase di una ragazza mai più incontrata, udita per caso alla cassa di un supermercato. La cassiera stava riponendo in un sacchetto i pochi acquisti della giovane donna (un dentifricio, una crema di cioccolato...) senza chiederle il permesso. Lei, educatamente ma in modo assertivo, disse appunto "Senza sacchetto, grazie". La cassiera era visibilmente seccata. Perché? Perdita di un guadagno, seppure minimo, per il supermercato? Modifica del gesto di chi insacchetta in automatico e non ha tempo da perdere con clienti "capricciose"? Sta di fatto che mi arrivò un'illuminazione: sì, senza sacchetto è meglio! Ed ecco la pagina. Non ci guadagno nulla, non faccio pubblicità, posto quando lo desidero, interagisco con i followers e sono tanti, tratto argomenti come riduzione degli sprechi, decrescita, energie rinnovabili, riciclo di materiali e racconto in modo spero ironico e divertente le mie esperienze quotidiane di "battaglie" per non farmi affibbiare inutili e dannose sportine di plastica da venditori troppo zelanti. Chi la spunterà?

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

**vivere[®]
sostenibile** **Italia**

www.viveresostenibile.net  



BioFiera
Fiera online del biologico

visita subito
www.biofiera.it

ALIMENTAZIONE BIO
BENESSERE CORPO E MENTE - BERE BIO
ECOABITARE - MODA SOSTENIBILE
SCELTE SOSTENIBILI:
tutto a portata di click!

I modelli resilienti e solidali pre e post crisi Covid: Arvaia CSA

di Maria Sole Spagoni

5 min. 



La crisi in atto determinata dalla pandemia di Covid-19 sta dimostrando quanto il modello CSA (Comunità che Supporta l'Agricoltura) come quello adottato da Arvaia di Bologna, risulti efficace, resiliente e sostenibile. Le CSA si costituiscono grazie all'unione di persone che autoproducono il proprio cibo per mangiare sano, fresco e biologico.

A Bologna la CSA Arvaia conta **47 ettari in gestione dal comune**, nell'area del Parco Città Campagna, che in parte coltiva a orticole, frutta e cereali, destinati ai 210 soci fruitori (ma c'è spazio anche per altri, e più si è, più si abbassano i costi di produzione), e i restanti ettari sono di parco.

La pandemia, divenuta crisi sanitaria, economica e sociale, ha portato instabilità nella maggior parte dei sistemi di approvvigionamento, produzione e consumo mettendo a rischio e minando la possibilità di accesso a un cibo sano e fresco, elemento primario per prendersi cura della propria salute. Proprio l'organizzazione come CSA, che si basa su una comunità di soci "a chilometro zero", permette e ha permesso ad Arvaia di restare esterna ed estranea per la maggior parte della produzione alle logiche di commercio, mercato e spostamento delle merci, prestandosi come esempio di resistenza e resilienza.

Mentre nei supermercati della GDO si riscontrava una carenza di alimenti freschi, **i soci fruitori di Arvaia hanno avuto sempre la certezza di potere disporre degli ortaggi, come anche di farine e cereali in semi**, evitando peraltro code e potenziali assembramenti

poco salutari all'interno dei negozi.

Si erano infatti assicurati la loro quota prefinanziando la produzione dell'anno agricolo, e in più è stata offerta loro la possibilità di integrare quanto ordinato con aggiunte extra di cereali trasformati. Inoltre, il gruppo di soci che si occupa della distribuzione dei prodotti si è prontamente organizzato per poterli consegnare a domicilio, senza l'aggiunta di spese.

Rispetto alla maggior parte dei settori produttivi e anche dell'ambito agricolo, **ad Arvaia si è continuato a lavorare, a produrre e distribuire cibo sano, biologico e coltivato in prossimità**, facendo sì che le persone che hanno scelto di sostenere determinati circuiti produttivi non fossero costrette a rivolgersi altrove.

Il prefinanziamento a copertura delle spese che ogni socio si impegna a fronteggiare (proporzionalmente alla sua disponibilità e a quella della comunità attraverso meccanismi di solidarietà) ha comportato la certezza di potere raccogliere e di non sprecare i prodotti della terra e rende inoltre il modello CSA preferibile e vantaggioso sul piano occupazionale rispetto a quello conseguente a modelli di agricoltura intensiva e industrializzata. Quest'ultimo si avvale infatti di manodopera spesso sfruttata e che ora scarseggia, mentre i lavoratori e le lavoratrici di Arvaia non vedono minacciata la loro occupazione grazie ai soci e alle socie che si sono impegnate economicamente.

In maniera simile, mentre si è dimostrata fragile la filiera che conta su grandi fabbriche per elaborare

e confezionare gli alimenti e che si basa su scambi globali, sullo spostamento di merci e persone da una parte all'altra del mondo, la CSA ha già un canale di distribuzione di ciò che produce che prevede direttività e proattività dei soci per trovare soluzioni di continuità sostenibili.

Su un piano più generale, il fatto di praticare un'agricoltura biologica cosiddetta contadina e di filiera corta e ispirata a principi agroecologici, rende questo modello un'alternativa concreta e praticabile a quel sistema di agricoltura che è stato causa stessa del diffondersi del coronavirus, che minaccia di generare altre pandemie in un futuro molto prossimo e che fomenta l'altra crisi in atto, quella climatica e che anch'essa riguarda tutte e tutti.



La pandemia ha dimostrato la fragilità del sistema vigente e in questo contesto la maturazione della consapevolezza deve concretizzarsi in azioni dei singoli prima che dei governi: soluzioni percorribili e reali che in grande parte esistono già in tutto il paese.

La sovranità alimentare, l'accesso al cibo e la nostra sicurezza alimentare possono essere tutelati attraverso modelli semplici e accessibili come le CSA, che a titolo esemplare ci permettono di avere cibo fresco e biologico ma anche non soggetto a variazioni di costo, agendo direttamente e concretamente nel territorio dove viviamo, saldamente interconnesso a tutto il mondo.

ARVAIA società cooperativa agricola
via Olmetola 16 - Bologna
www.arvaia.it

Un mese in giardino: Luglio.

Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere



di Carlo Pagani - Maestro Giardiniere
ilmaestro@carlopagani.it

5 min. ⌚



Per il popolo del giardino la voglia di vacanza è trattenuta dal lungo periodo dedicato al giardino. Giorni in cui orto e giardino hanno rappresentato una occupazione del tempo reso obbligatoriamente libero dal giusto susseguirsi dei decreti governativi e regionali. **Mai come in questi mesi vi è stata tanta attenzione rivolta alle fioriture perenni e stagionali**, i prati perfettamente rasati e fertilizzati a dovere e l'orto opportunamente zappato dove le classiche erbacce non facevano in tempo a comparire e subito finivano nella concimaia.

Se mai dovessimo trovare qualcosa di positivo in questo triste periodo della nostra vita, ai primi posti metteremmo **il risveglio della passione per la natura e i suoi componenti**. A partire dal desiderio di passeggiare per i parchi, accorgersi della fioritura della camomilla dei papaveri e dei fiordalisi a lungo passati inosservati.

La natura ci ha fatto capire ancora una volta che della sua presenza non possiamo farne a meno. Ed ecco improvvisamente che il nostro giardino assume l'importanza di una vacanza.

Rinresce abbandonare *Gaura*, *Nepeta*, zinnie in piena fioritura, come perdere la fioritura della *Lagestroemia* e degli *Hibiscus syriacus* al colmo della loro bellezza estiva. Oleandri e buddleie con il frullare delle loro farfalle non possono esser lasciate in gestione alla vicina di casa o alla badante dei nonni.

È trascorso un momento educativo anche nei confronti dei bambini che sono stati partecipi della bellezza e della riscoperta di questo spazio dedicato alla natura. Gli uccelli hanno capito dove giorno dopo giorno venivano buttate le briciole di pane e si sono avvicinati al giardino seppure in nostra presenza senza timore, una felice convivenza che ha fatto molto riflettere.

Ora luglio ci restituisce le attenzioni che abbiamo riservato al giardino, all'orto e al frutteto familiare

Per loro questo mese rappresenta la bella età, le pesche maturano assieme ai cocomeri, i girasoli in giardino seguono con ubbidienza il ruotare del sole, i pomodori nell'orto garantiscono salutare insalatone, tutto sembra filare per il liscio. E invece qualcosa merita comunque l'attenzione, le insidie determinate dai parassiti dell'estate sono lì dietro l'angolo. Questi minuscoli e perfidi animaletti sono lì e premeditano, quando meno te lo aspetti prendono d'assalto piante e fiori.

E di qui parte il rimorso di coscienza nel dover lasciare tanta bellezza e risultato del lavoro dei mesi di chiusura a questi ospiti indesiderati.

Visitare giornalmente orto e giardino diventa d'obbligo.

Basta trascurarlo un paio di giorni per trovarsi la siepe di bosso depredata dalla famelica piralide o sempreverdi come alloro, lauro e osmanto ricamati dal terribile oziorrinco, abile a non farsi trovare di giorno ma altrettanto nelle incursioni notturne e al mattino accorgersi che ormai il danno è fatto. Il giardiniere di terra sa comunque come vincere queste battaglie, consapevole che anche nella lotta ai parassiti c'è chi tollera in nome della sopravvivenza queste creature di Dio e chi invece dichiara guerra all'invasore.

Fortunatamente l'industria dei fitofarmaci sta facendo una importante inversione di tendenza mettendo sul mercato prodotti biologici di sicuro effetto.

Noi giardinieri di terra sappiamo come utilizzarli al meglio benché di nuova generazione, pronti con la

nostra fanteria d'assalto fatta di misture biologiche ortiche, piretro ed equiseto in grado di respingere un assalto extraterrestre di parassiti. Ma il mio pensiero ricorre sempre alla mia amata signora Maria. Lei si affligge non appena avvista intorno ai suoi gerani il volo della farfallina bianca e non dispone di contraerea o missili intelligenti, peggio ancora se va in blocco la centralina che gestisce l'impianto d'irrigazione e in quel caso la consulenza della moglie del droghiere la trova del tutto impreparata poiché nessuno in luglio è in grado di porre riparo, buttandola nella disperazione più totale. La sua migliore amica che condivide queste passioni nella scelta se restare accanto al suo giardino o se pur distanziata, passare la giornata sotto l'ombrellone a Riccione, ha preferito quest'ultima soluzione. Anche lei comunque dovrà difendersi dal pallone calciato regolarmente con tiro preciso da calcio di rigore dal bambino lasciato incustodito che, guarda caso va a centrare perfettamente la Coca Cola appena aperta. **Luglio, decisamente meglio accanto ai nostri oleandri e far capriole sul prato appena rasato!**

La pianta vedette del mese



Profuma intensamente il giardino e non ha più soltanto il classico colore della lavanda ma è blu, un colore che si accosta gradevolmente al rosa, al bianco e al porpora.

Si tratta della *Lavanda x christiana* eretta nel portamento, molto compatta a differenza della lavanda in generale, di una eleganza morbida e gentile da venire utilizzata anche come pianta da balcone. In giardino esige il pieno sole scarsa irrigazione terreno asciutto e ben drenato, bagnare solo in caso di prolungata siccità.

Non appena le spighe aprono gli ultimi fiori in cima, la si pota accorciando notevolmente rimanendo comunque sul verde.

A settembre la pianta sarà interamente rivegetata di nuovo compatta con il fogliame verde grigio che la contraddistingue.



1 IDEA INNOVATIVA
la fiera on line delle PMI
del biologico



100.000 VISITATORI
nei primi 7 mesi di vita



170 STAND
di aziende bio selezionate,
in costante aumento



6 PADIGLIONI
specializzati nel biologico



365 GIORNI, 24 ORE SU 24.
La fiera è visitabile tutto l'anno
da computer o smartphone

APRI IL TUO STAND
A PARTIRE DA
1 € AL GIORNO!



www.biofiera.it



335.7187453

Correre è una vera e propria terapia!

Un valido aiuto per superare stress, ansia e depressione

La corsa offre molti benefici non solo dal punto di vista fisico, ma anche da quello emotivo e mentale. I nuovi studi lo dimostrano e ci spiegano quali sono i principali benefici per cui vale la pena di iniziare a correre. Sapevi che correre può essere una vera e propria terapia? Lo sa bene **Scott Douglas**, autore del libro **Correre È la mia Terapia**.

5 BENEFICI DELLA CORSA CHE NON TI ASPETTI.

1. TI RENDE PIÙ CREATIVO

Il cervello sembra trovare risposte più creative quando inizia ad abituarsi alla corsa. Uno studio olandese, pubblicato nel 2013, lo dimostra. La ricerca ha coinvolto persone sedentarie e persone fisicamente attive, che praticavano in particolare la corsa. Le seconde hanno risposto meglio al test sia quando si trattava di coinvolgere il pensiero divergente (quello che si utilizza nel brain storming per raccogliere idee) che quando entrava in gioco il pensiero convergente (quello che si usa per focalizzarsi e trovare una soluzione).

La 'soluzione' al problema spesso arrivava proprio mentre le persone attive erano in movimento.

2. IL TUO CERVELLO È PIÙ LUCIDO

La corsa è tra le attività che meglio contribuiscono a mantenere in salute il cervello e rallentare il suo processo di invecchiamento. È un ottimo modo, a quanto risulta, anche per prevenire malattie come Alzheimer o demenza senile. La buona notizia è che se resti attivo e mantieni operativi cuore e polmoni otterrai un rallentamento del declino di alcune aree cognitive a cui tutti siamo soggetti.

3. SEI PIÙ FELICE

Uno degli effetti più scontati e che puoi constatare immediatamente dopo una corsa di almeno 30 minuti è il rilascio delle endorfine all'interno del corpo.



Questi neurotrasmettitori sono responsabili della sensazione di benessere che sopraggiunge dopo che abbiamo svolto un'attività che ci appaga e ci godiamo il meritato senso di piacere che essa ci procura. Questo processo, ripetuto nel tempo, rende i vasi sanguigni più sani, l'ippocampo più esteso e permette al nostro cervello di rielaborare le informazioni in modo più completo, chiaro ed efficace.

4. MIGLIORA I DISTURBI DOVUTI ALL'ANSIA

Moltissime persone dichiarano di sentirsi meglio, più sereni, con un livello di stress più basso e più aperti ad affrontare cambiamenti e impegni quotidiani.

5. AIUTA A COMBATTERE LA DEPRESSIONE

Negli ultimi 20 anni, si sono susseguite le ricerche e gli studi sugli effetti benefici dell'esercizio fisico per alleviare la depressione. L'esercizio aerobico (di cui la corsa fa parte) possono essere ritenuti una vera e propria terapia al pari degli anti-depressivi.

Nessuno vuole sostituirsi a medici o psichiatri ma è indubbio, ormai, che l'esercizio fisico come la corsa siano un valido aiuto per chi soffre di depressione.



Scopri il libro
CORRERE È LA MIA TERAPIA
<http://bit.ly/correreterapia>



Libri&C.



VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

Scopri Ho'oponopono. La via più semplice

Autore
Mabel Katz
Editore
Macro Edizioni
Pagine 132
Prezzo di Cop.
13,90€



MI DISPIACE, PERDONAMI, GRAZIE, TI AMO. In questa formula di origine hawaiana si racchiude una grande possibilità di guarigione. Forse il modo migliore per risolvere i problemi è scioglierli, lasciandoli andare...

Ho'Oponopono è questa antichissima tecnica, che ci dona gli strumenti per prendere decisioni libere e indipendenti. La via più semplice suggerita dall'autrice Mabel Katz ci permette di liberarci dalle influenze di ricordi o esperienze negative, di scegliere a quali pensieri affidarci e di divenire i padroni della vita che desideriamo. La vita può essere piena di amore, ricchezza e fede nel futuro. Parole chiave perché questo si realizzi sono "alzare la nebbia" e "pulire".

Ho'Oponopono fa con un processo di perdono, pentimento e trasformazione. Grazie per averlo reso ancora più chiaro e accessibile a tutti.

Come superare le difficoltà con la resilienza

Autore
Guity Mohammadi
Editore
Mind Edizioni
Pagine 140
Prezzo di Cop.
14,00€



Guity Mohammadi, esperta di crescita personale, personal&professional coach e trainer, è di origine iraniana.

Scrivo in modo chiaro e diretto e parte dalla propria esperienza di vita per spronarci a **superare le difficoltà della vita**.

"Ti dico subito che la resilienza - scrive - è una potente risorsa interna a nostra disposizione, che può essere ri-scoperta, ri-spolverata e allenata (...). Impara a esporti alle difficoltà per trasformarle in esperienze dal vissuto positivo e ricco di insegnamenti.

Diventa un ricercatore di soluzioni, un creatore di risultati e un artista del cambiamento!"

Un libro utile a tutti, ricco di esercizi pratici e di riflessioni che possono cambiare il corso delle nostre vite.

Guida completa all'Aromaterapia

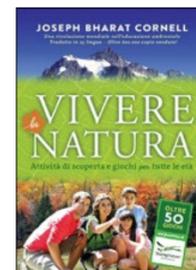
Autore
Valerie Ann Worwood
Editore
Macro Edizioni
Pagine 624
Prezzo di Cop.
20,50€



Le alternative per molti dei nostri problemi di salute sono proprio sotto il nostro naso: gli oli essenziali naturali con il loro aroma, dolcemente profumato, preziosi miracoli e delizie della creazione. "La strada che conduce verso la salute - diceva Ippocrate - consiste nel farsi un bagno aromatico e un massaggio profumato al giorno." Lo sa bene Valerie Ann Worwood, autrice di questa bella **Guida Completa all'Aromaterapia**, considerata una delle maggiori autorità in materia. Mal di testa? Prova a strofinare 2 gocce di menta piperita sulla fronte e sulle tempie: se ne andrà molto in fretta! In estate puoi invece sbarazzarti delle fastidiose zanzare tenendo vicino a te un fazzoletto imbevuto con 7 gocce di olio di citronella, 5 gocce di eucalipto citrato e 3 gocce di limetta. La guida presenta oltre **600 ricette inedite**, illustrate con chiarezza e precisione, che ci guidano alla scoperta di tutti i segreti degli **oli essenziali nel trattamento della salute e della bellezza**, nella cura del corpo e dell'anima. Un manuale indispensabile.

Vivere la Natura

Autore
Joseph Bharat Cornell
Editore
Ananda
Pagine 224
Prezzo di Cop.
18,00€



Questo libro è fondamentale per chi lavora con bambini e adulti e vuole favorire un'esperienza di contatto profondo e gioioso con la natura. L'autore, con la sua esperienza e il suo amore insegna e favorisce l'immersione nell'ambiente naturale, utilizzando tutti i sensi.

Stimola a scoprire e ad osservare con gli occhi con il tatto, con l'udito e respirare la bellezza dell'ambiente in cui ci si trova che sia un bosco, un prato o in riva al mare. In questo libro vengono proposte 50 attività da svolgere in gruppo o individualmente. Per permettere un'esperienza significativa sono previste **quattro fasi**: risvegliare l'entusiasmo, focalizzare l'attenzione, l'esperienza diretta ed infine una fase di condivisione dell'ispirazione.

Il libro è ricco di immagini molto belle che rendono l'idea della vitalità che si può sperimentare utilizzando l'approccio proposto dall'autore.



macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

e-commerce n°1 in Italia per il
benessere di mente, corpo e spirito.



La selezione dei migliori prodotti Bio del mese

CONOSCI BIO è una panoramica sulle novità di settore. Le schede di recensione dei prodotti sono di rapida lettura e offrono la possibilità di approfondire le informazioni sugli articoli presentati, cercando direttamente sul sito web citato.

Se sei un produttore Bio dei settori alimentare, cosmetico, abbigliamento, arredamento, raccomanda i tuoi prodotti su Conosci Bio. Scrivici per sapere come fare a info@viveresostenibile.net

Gel mani igienizzante

AZIENDA: Forlive
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963



Comodo e pratico

Gel Igienizzante mani formulato con: **Alcool etilico 75%**, Ipoclorito di Sodio (0.1% di Cloro attivo), Glicerina, Agente gelificante: IdrossietilCELLULOSA, Olio essenziale di limone. Confezione da 50 ml.

Le confezioni sono presenti con differenti tappi e verranno inviate a seconda della disponibilità del prodotto, è possibile tuttavia in fase di ordine specificare la confezione preferita.

Riseis Cerasuolo d'Abruzzo Bio Doc

AZIENDA: Agriverde
Web: www.agriverde.it
Tel: 329.8609027



L' **Olio Extra Vergine di Oliva Biologico** di Agriverde è ottenuto da due diverse varietà di olive, Leccino e Gentile, tipiche dell'Abruzzo. Leccino proviene da un albero forte, che si adatta facilmente alle differenti condizioni climatiche in cui cresce.

Gentile è una varietà di alta qualità che si può trovare esclusivamente nelle zone di Chieti. L' Olio Agriverde ha tra le sue caratteristiche un **alto contenuto di acidi grassi insaturi**, betacarotene e tocoferoli che sono importanti per la prevenzione di colesterolo e malattie cardiovascolari, grazie alle loro proprietà antiossidanti.

Parmigiano Reggiano Biologico con Latte di Vacca Bianca Modenese

Azienda: Santa Rita Bio Caseificio sociale 1964
Web: www.santaritabio.com
Tel: 0536.950193



Santa Rita Bio 1964 è l'unico produttore al mondo di Parmigiano Reggiano Biologico fatto con solo latte di Vacca Bianca Modenese Presidio Slow Food, fiore all'occhiello dell'azienda che dal 2009 ne produce **una sola forma al giorno**. La Vacca Bianca Modenese produce tra i 9 e i 12 litri di latte al giorno (una Vacca Frisona circa 40) ma il suo latte ha una particolare beta-caseina perfetta per la caseificazione del Parmigiano. Da questa razza speciale, dalla qualità dei foraggi biologici e dal rispetto del benessere animale degli allevamenti biologici, ne nasce un Parmigiano perfetto, con una ricchezza di sapore e una friabilità unici al mondo.

Momordica

AZIENDA: Terranova
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963



Mormodica charantia, conosciuta col nome di melone amaro, è una pianta appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae che cresce nelle regioni tropicali e sud tropicali del mondo. Utilizzata da sempre nella medicina popolare di queste aree, produce un **frutto estremamente ricco di fitonutrienti** che, tramite crioesiccazione, vengono conservati in toto.

Il principale uso di Momordica è a livello glicemico, come coadiuvante nel trattamento della sindrome metabolica, in quanto in diversi modelli ha mostrato la capacità di abbassare i livelli di glucosio circolanti.

Romagna Albana Passito D.O.C.G.

Azienda: Fratta Minore Azienda VitiVinicola
Web: www.lafrattaminore.com
Tel: 051.6951807



Frutto del nostro terreno a medio impasto ricco di inclusi calcarei, questo vino è il **prodotto da un numero limitato di piante** che per portamento e caratteristiche permettono la migliore surmaturazione dei grappoli, in associazione alla presenza di Botritis Cinerea che dà origine alla comunemente detta Muffa Nobile.

Raccolta manuale selettiva in cassette da 2 e 5 kg.

Colore giallo oro con note di agrumi e di miele d'acacia, sapore dolcemente delicato con piacevoli note fresche.

Greengold Vital

Azienda: EM Bio
Web: www.embio.it
Tel: 0474.530222



Acqua energizzata per uso umano. Greengold Vital è un **trattamento energetico in forma di acqua distillata**.

Grazie alle informazioni in essa contenute, questa acqua è indicata per riordinare ogni sistema biologico, compreso il nostro corpo. Aiuta in tutti i problemi di pelle e capelli, contrasta gli acufeni e problemi di pressione interna degli occhi, favorisce la concentrazione e la reazione del corpo.

Ragù di soia biologico

Azienda: Industrie Montali Srl
Web: www.shopeasymontali.it
Tel: 0522.863186



Una nuova versione di ragù preparato secondo la **tradizionale ricetta bolognese**, ma rivisitato in chiave naturale, in cui la soia e le verdure danno vita ad una salsa vegetale sana e gustosa.

Sugo pronto pratico e saporito.

Green Nutri Shake

Azienda: Iusvia
Web: www.iusvia.net
Tel: 0426.68192



IUSVIA Green Nutri Shake – gusto mandorla, con mandorle tostate e carruba cacao!

È una **miscela solubile 100% vegetale** a basso indice glicemico, adatta per la preparazione di una deliziosa bevanda bilanciata secondo i principi della Dieta Mediterranea.

L'alimento biologico funzionale per il tuo benessere.

Adatto ai vegetariani, ai vegani, sportivi, per chi è spesso in viaggio e al lavoro.

BioFiera
Fiera online del biologico

**#RIPARTIAMOINSIEME
e scegliamo BIO**



**visita subito
www.biofiera.it**

**ALIMENTAZIONE BIO - SALUTE E BELLEZZA NATURALE -
BERE BIO - ECOABITARE - MODA SOSTENIBILE - SCELTE SOSTENIBILI:
tutto a portata di click!**



Crowdfunding e cofinanziamento per sostenere il territorio

Emil Banca assieme a Ginger si incammina di nuovo lungo la Via della solidarietà con corsi e iniziative a sostegno del terzo settore e di campagne locali ad alto valore sociale

di Filippo Benni



Daniele Ravaglia, direttore generale Emil Banca, assieme a Agnese Agrizzi, fondatrice dell'associazione bolognese Ginger, siglano il nuovo accordo per la Via della Solidarietà

Già da sei anni Emil Banca e Ginger Crowdfunding portano avanti la partnership **La via della solidarietà** per promuovere la cultura del crowdfunding per il non profit.

Nel corso dell'iniziativa sono stati già organizzati oltre 40 appuntamenti tra eventi e corsi di formazione al crowdfunding a Bologna, Modena, Reggio Emilia, Parma, Ferrara e nelle aree dell'Appennino, che hanno permesso a centinaia di associazioni, cooperative ed enti non profit di imparare a raccogliere fondi online.

“Per una banca territoriale investire nel Terzo Settore è il modo migliore per essere vicini alla comunità e rispondere ai suoi bisogni. Con **La via della solidarietà** forniamo nuove competenze per valorizzare i contenuti sociali, culturali e civici del settore con la forza del digitale, strumento che mai come oggi rivendica la sua efficacia.” ha dichiarato Daniele Ravaglia, Direttore Generale di Emil Banca, che ha poi aggiunto: “Emil Banca ha

già supportato oltre 52 campagne di crowdfunding sulla piattaforma **Ideaginger.it**, che hanno raccolto oltre 470.000 euro grazie a 9.000 donatori”. Per sostenere in modo ancor più efficace le campagne di crowdfunding, **Emil Banca cofinanzia i progetti selezionati.**

“Il cofinanziamento è uno strumento incisivo, che premia il lavoro dei progettisti. Quando una campagna raccoglierà l'80% dei fondi richiesti la banca la sosterrà con un contributo pari al restante 20%, moltiplicando così il valore di tutte le donazioni ricevute” ha dichiarato Ravaglia.

“Emil Banca è stata la prima banca a credere nel crowdfunding per il non profit e al suo valore formativo, e da oggi è anche la prima banca a disporre di un'area dedicata all'interno della nostra piattaforma **Ideaginger.it**” ha dichiarato Agnese Agrizzi, fondatrice di Ginger Crowdfunding. “Grazie all'area partner vogliamo raccontare la loro responsabilità sociale d'impre-

sa e i risultati del nostro lavoro insieme. La cifra di Ginger continua ad essere infatti l'apporto di competenze digitali legate al project management e alla comunicazione, attività che ci permette di confermare **Ideaginger.it** la piattaforma di crowdfunding con il tasso di successo del 90%, il più alto in Italia. Il lavoro dei nostri **campaign manager**, professionisti che accompagnano passo passo i progettisti durante le loro campagne, ci ha permesso nel 2019 di raccogliere oltre 90% di fondi in più rispetto al 2018” ha concluso Agnese Agrizzi.

L'area di Emil Banca è raggiungibile tramite il **link diretto, emilbanca.ideaginger.it**. Finora il crowdfunding ha aiutato chi si trova in difficoltà, alzato il sipario su spettacoli teatrali, restaurato chiese, pubblicato libri, realizzato giochi, comprato attrezzature sportive, prodotto documentari e valorizzato il territorio e le sue tradizioni. Nel 2020, nei modi e nei tempi

consentiti dalle norme anti-covid, i nuovi corsi faranno tappa a **Ferrara, Bologna, Modena, Parma e Reggio Emilia.**

Una delle prime iniziative messe in campo dopo la fine del lockdown, e con modalità che ne permettessero lo svolgimento in piena sicurezza, è stato il webinar live, il **Crowdfunding per il territorio**, organizzato in collaborazione con le Destinazioni Turistica Emilia e Bologna Metropolitana dedicato ad enti ed operatori turistici interessati ad innovare ed esplorare nuove strade di crescita. Primo passo di un **protocollo d'intesa siglato da Emil Banca e Destinazione Turistica Emilia** che prevede l'organizzazione sui territori di Parma e Reggio Emilia corsi di formazione sul crowdfunding per promuovere lo sviluppo locale e la collaborazione nell'organizzazione di eventi turistici come la nuova edizione del **Grand Tour Emil Banca.**



Per conoscere le campagne di crowdfunding sostenute da Emil Banca e tutti gli aggiornamenti sul progetto: emilbanca.ideaginger.it.

Emergenza Covid-19

#distantimavicini

EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

Internet banking

INBANK



Controlla il conto, ricarica il cellulare, le carte prepagate, effettua pagamenti e gestisci in autonomia i tuoi titoli.

APP per pagamenti digitali

satispay



Satispay è l'applicazione mobile gratuita con cui è possibile effettuare pagamenti digitali.

Disposizioni bancarie via telefono

Phone Banking



Phone Banking è una "filiale virtuale" che Emil Banca offre gratuitamente a tutti i suoi correntisti.

Molte operazioni che di solito effettui in filiale possono essere svolte senza difficoltà e in tutta sicurezza da casa.

www.emilbanca.it

Servizio Clienti
051 637 25 55
clienti@emilbanca.it

Pagine locali

Quando l'adolescente solitario denota un comportamento sano

A cura della dr.ssa Letizia Ciabattoni, Counselor

Molti genitori mi chiedono un parere in merito ai loro figli adolescenti "troppo spesso chiusi nelle loro stanze, soli, ascoltando musica e passando ore tra cellulari, social e tv, uscendo poco con degli amici reali". Partiamo dal principio che il rapporto tra solitudine e adolescenza, non sempre ha una connotazione negativa a livello comportamentale. Molto di frequente, un adolescente che desidera trascorrere del tempo solo, mostra un buon adattamento estrinseco ed un elevato sentore di benessere intrinseco. Inutile negare l'esistenza di vissuti negativi correlati a momenti di solitudine delle persone, eppure, molte ricerche recenti possono documentare l'importanza del saper stare da soli. Corsano (2008) ci aggiorna sul fatto che è stato evidenziato un ruolo significativo della solitudine nel delicato processo di separazione-individuazione dalle figure genitoriali, in quanto, essa crea quello spazio fisico e mentale nel quale l'individuo che cresce può ritagliarsi un'autonomia di pensiero e di azione propria. È stato dimostrato che, durante questi momenti di intimità, l'adolescente riflette, rielabora le proprie emozioni, si rilassa e si rinnova. Stare da soli è uno, tra i tanti bisogni utili per una crescita personale solida, tanto quanto il bisogno di un sano attaccamento affettivo.



Ai genitori che mi chiedono un parere in merito, rispondo spesso che occorre indagare la motivazione sottostante ad un comportamento "solitario" del proprio figlio adolescente, prima di poter attribuire una accezione positiva o negativa del concetto di stare in solitudine.

L'adolescenza di per sé è una sorta di "tira e molla" tra il desiderio di conquistare l'autonomia nei confronti dei genitori e degli amici e quello di sentirsi accettato, conformato da quelle che sono le aspettative sociali provenienti dall'esterno. Scegliere di trascorrere del tempo da soli non necessariamente deve far scattare il campanellino d'allarme rosso: depressione. Molto semplicemente, da una parte, i ragazzi trascorrono volentieri del tempo in compagnia, nel contempo, lo star soli li aiuta a gestire i contrasti interni propri. È durante l'adolescenza che la solitudine diviene un sentimento che indica la capacità di riflettere su se stessi, di guardarsi

dentro, di prendere consapevolezza dei cambiamenti in corso, abbandonando delle certezze dell'infanzia e della fanciullezza senza averne ancora di nuove.

Ben differente è invece il ritiro sociale da parte degli adolescenti, conosciuto da tempo ormai in Giappone con il termine *Hikikomori*: isolarsi, chiudersi, ritirarsi in maniera progressiva da ogni contesto sociale per paura di un confronto coi pari, rinunciando alla sana competizione con essi per paura di accumulare fallimenti, abbandono scolastico sino all'estrema auto-reclusione in casa o addirittura nella propria stanza.

Distinguere quindi, un sano desiderio di solitudine con se stessi e in se stessi, da un mero ritiro sociale è decisamente un passo fondamentale da fare sia in ambiente scolastico che familiare per eventuali agiti da mettere in atto.

Non sottovalutiamo il ritiro sociale nella maniera più assoluta, in egual misura riconosciamo il giusto spazio e tempo di solitudine ai nostri adolescenti.

Z. Bauman dice: "Quando si evita a ogni costo di ritrovarsi soli, si rinuncia all'opportunità di provare la solitudine: quel sublime stato in cui è possibile raccogliere le proprie idee, meditare, riflettere, creare e, in ultima analisi, dare senso e sostanza alla comunicazione".

Parola di Counselor!

San Marino Green Movie. CIAK! si gira

Un concorso annuale per cortometraggi su ambiente e sostenibilità



Anche l'espressione artistica può contribuire, con esiti spesso felici, a diffondere la cultura ambientalista. Di questo avviso è il **San Marino Green Festival 2020**, che da quest'anno promuove un riconoscimento all'*ecodocumentario* più in linea con la propria filosofia, il **San Marino Green Movie**, il cui bando è uscito sulla **pagina Facebook SanMarinoGreenFestival**, mentre il premio verrà conferito il **26 settembre**.

Il concorso si articola in due fasi: un primo periodo dedicato alla ricezione dei video e delle domande di partecipazione ed un secondo stadio in cui le opere saranno giudicate e messe in competizione, fino alla proclamazione durante una delle serate del San Marino Green Festival 2020.

In **giuria**, oltre agli **organizzatori del Festival** ed un Rappresentante di almeno una **Segreteria di Stato** patrocinante, anche la sammarinese **Elena D'Amelio**, docente di cinema e media dell'Università degli Studi della Repubblica di San Marino, **Marcella Mitaritonna**, regista, e **Blasco Giurato**, direttore della fotografia di capolavori quali il Film Premio Oscar **Nuovo Cinema Paradiso** di Giuseppe Tornatore.

I due professionisti, nella stessa occasione, porteranno per la prima volta a San Marino il cortometraggio **"Oltre le Nubi"** di Marcella Mitaritonna sul tema scottante dell'Ilva, la fabbrica più discussa e portatrice di morte in Italia. Il corto vuole puntare l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica e il Governo sulle gravi problematiche che affliggono Taranto e la sua gente. Prodotto dal Fondo Antiodiossina e Studio Maticchiera, ha ottenuto nel 2015 la

Menzione Speciale "Green Cross" alla 72esima edizione del Festival del Cinema di Venezia ed è stato scelto da Rai Cinema e da Tulipani di seta nera - Festival Internazionale Film Corto a tematica sociale - come uno dei migliori cortometraggi degli ultimi anni. Il lavoro, che ha la sceneggiatura di Annagrazia Angolano, Marcella Mitaritonna e Fabio Maticchiera e la Fotografia di Blasco Giurato, è la storia di un ambientalista che aiutato da due sue amiche lotta tenacemente nella sua città per divulgare gli effetti nocivi dell'inquinamento provocato dalla grande industria.

La proiezione del corto sarà non solo occasione per premiare i vincitori del San Marino Green Movie, ma anche per vedere e commentare con questi ospiti illustri i lavori dei ragazzi.

D'altronde, un posto speciale all'espressione artistica e alla creatività il SMGF lo ha sempre riservato, come testimoniano le numerose mostre allestite in vari punti di San Marino nella scorsa edizione e l'imminente presentazione al pubblico della collezione di opere d'arte del SMGF **"Archivi Sostenibili"** a cura della storica dell'arte **Annamaria Bernucci**.

Spunti di lettura...

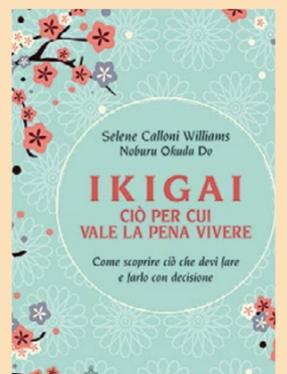
Ikigai. Ciò per cui vale la pena vivere

Autori
Selene Calloni Williams, Noburu Okuda Dō

Editore
Edizioni Mediterranee

Numero pagine
112

Prezzo
12,00 €



Chiaro, utile e interessante questo libro che si ispira al principio **giapponese** dell'ikigai, che può essere tradotto come: ciò per cui vale la pena vivere.

L'autrice **Selene Calloni Williams** e **Noburu Okuda Dō** entrano nel profondo di ognuno di noi indirizzandoci verso ciò che dà senso e significato alla nostra esistenza per essere felici. Conoscere e realizzare il senso della vita è un viaggio che ci riporta a quello che siamo realmente. **Si può solo vivere l'ikigai e solo vivendolo lo si può conoscere.**

Riconoscerlo e viverlo è la vera gioia, continua fonte di soddisfazione, completamento e realizzazione dell'esistenza.



L'impegno a liberare il nostro pianeta dalla plastica si è trasformato in una rete di **buone azioni per l'ambiente** fino a diventare quasi un movimento planetario. Siamo partiti dal bene più prezioso che è alla base della **Vita stessa: l'acqua**. Ci siamo dati un obiettivo importante: ridurre, sino all'**eliminazione**, la presenza nei nostri punti vendita delle **bottiglie in PET di acqua minerale**.

supermercato biologico
Imola (BO)
viale della Resistenza, 6/A



Bologna è... Canapa!
Abbigliamento, Accessori, Cosmesi naturale, Ecologia urbana da 12 anni in città!

via Marsala 31/a, 40126 Bologna
0514121290, info@canapaeco.it
Risorse Ecologiche - CanapaEco

Zenzero
Ristorante Bistrot

Zenzero Ristorante Bistrot si trova nel centro di Bologna, a due passi dal MamBo, il Museo d'Arte Moderna!

Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della **CUCINA BIOLOGICA**, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.

Zenzero Ristorante Bistrot di Mangiabio s.r.l.
Via F.lli Rosselli, 18/AB - Bologna - Tel. 051 587 70 26
www.zenzerobistrot.it



4-5 Luglio

CORSO

Percorso formativo alla sopravvivenza primitiva con "Il Lato Selvaggio".

Livello Base - Il Risveglio del Fuoco. II Edizione 2020

Con Luca Oss Cech, Lorenzo Lepri

La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

Due giorni di introduzione al Primitive Survival per riscoprire il lato selvaggio dentro e fuori di voi. Non è necessaria alcuna preparazione. Possono partecipare tutti, ragazzi/e, donne e uomini con la volontà di sperimentarsi in Madre Natura. Due giorni e una notte a contatto con la Natura, a sperimentare tecniche moderne e antiche di vita e sopravvivenza nei boschi, iniziando un percorso che ti porterà a ricalcare i passi dei tuoi antenati fino ai primi uomini. Due giorni e una notte che ti doneranno una visione di interezza e bellezza di ciò che ci circonda, con un senso di appartenenza al pianeta molto più profondo. Si avrà sempre più confidenza con se stessi e l'ambiente naturale. Vivrai e riscoprirai attraverso le attività ciò che già risiede in te.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it |

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

24-26 Luglio

CORSO

Lo Spirito degli Alberi. Seminario di incontro e comunicazione con gli alberi.

II Edizione - Conoscere e ascoltare i messaggi degli alberi

Con Hubert Bösch, Lucilla Satanassi

La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

Ormai sono in tanti che sentono il bisogno di riavvicinarsi agli alberi e farli entrare nella propria vita. Probabilmente lo percepisci anche tu, visto che stai leggendo questo messaggio. Gli alberi ci stanno aspettando da secoli e più che mai hanno voglia di aiutarci e di accompagnarci sul nostro cammino, come hanno sempre cercato di fare. Loro sono grandi esempi di qualità archetipiche che ci possono essere utili nella nostra evoluzione e quella dell'umanità. Avvicinando un albero possiamo rinforzare e riequilibrare in noi le caratteristiche che rappresenta, grazie alla loro emanazione bioenergetica. Possiamo tornare a ristabilire un rapporto di reciproca collaborazione con gli alberi in cui loro si nutrono della nostra attenzione e del nostro amore, mentre noi ci possiamo nutrire della loro energia nonché delle loro virtù. E possiamo ottenere

rimedi potenti che ci aiutino a trovare un equilibrio fisico, energetico, emotivo, mentale e spirituale in poco tempo

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it |

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

31 Luglio-2 Agosto

CORSO

Erboristeria interculturale e cosmetica viva

La salute a portata di mano, per esperti e amatori

Con Noemi Bottasso

La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

Un fine settimana all'insegna delle piante officinali! Per imparare a estrarre i principi attivi e le proprietà energetiche, in modo che tu possa elaborare facilmente prodotti per il tuo benessere integrale.

Cosmetica viva dal momento che promuove la vita, delle nostre cellule epiteliali, ma anche della Madre Terra grazie ai suoi ingredienti 100% naturali, bio, eco, senza derivati del petrolio, né conservanti né parabeni né ingredienti nocivi. Letteralmente, cosmetica commestibile!

Adatto a tutte quelle persone che vogliono iniziare ad autoprodursi estratti vegetali e cosmetici innocui e allo stesso tempo efficaci.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it |

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

21-23 Agosto

CORSO

Tecniche di fermentazione e cibi fermentati. Corso base - II Edizione

Dalla dispensa alla tavola quotidiana alle ricette gourmet

Con Annalisa Malerba

La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

I cibi fermentati sono oggi di gran moda: da tecnica di conservazione di frutta e verdura a gioco di prestigio per ottenere piatti gourmet, ad alimento funzionale indispensabile per la salute.

In questo corso base salteremo dal preparare insieme colture base all'elaborare piatti sfiziosi e sorprendenti, allo scandagliare la matassa di informazioni che troviamo ormai

dovunque e comprendere come inserire i cibi fermentati nella routine di casa nostra. L'approccio seguito sarà quello del learning by doing: sperimentaremo insieme! Non ci annoieremo, garantito. Preparatevi a tre giorni di immersione piena in uno stagno in fermento.

In base alle numerose richieste ricevute, l'Edizione 2020 verrà ampliata nel programma e pertanto divisa in due week-end. Si può scegliere di partecipare a un solo week-end, ma caldegiamo e favoriamo la partecipazione a entrambi, visto che i contenuti sono correlati.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it |

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

28-30 Agosto

CORSO

Sepp Holzer. A scuola del contadino ribelle. II Edizione

I principi e le pratiche della Permacultura

Con Sepp Holzer

La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

Questo corso di 3 giorni condotto da Sepp Holzer, con traduzione in italiano, vi introdurrà ai principi e alle pratiche della Permacultura.

L'obiettivo del corso è quello di fornire tutte le basi per poter realizzare il proprio progetto in permacultura seguendo i consigli di chi ha sperimentato la permacultura per oltre 40 anni nei climi più estremi della Terra, dimostrandone la validità a prescindere dal terreno, dal vento e altri fattori ambientali.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it |

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

CALENDARIO LAICO



5 luglio
Giornata di azione europea raccolta coperchi di plastica

11 luglio
Giornata mondiale della popolazione

18 luglio
Nelson Mandela International Day

30 luglio
Giornata mondiale dell'amicizia

9 agosto
Giornata internazionale dei popoli indigeni

12 agosto
Giornata internazionale della gioventù

13 agosto
Giornata internazionale dei mancini

23 agosto
Giornata internazionale della commemorazione del commercio degli schiavi e della sua abolizione

30 agosto
Giornata internazionale dei Desaparecidos

Fai il tuo tamburo sciamanico (anche vegan) in 1 giorno



"L'autocostruzione del proprio tamburo sciamanico è un'esperienza TOTALE! Gli elementi, il legno, la vita e la rinascita, il battito del cuore. Qualcosa che nasce tra le tue mani. Una magia, cui tutti collaborano." Ha detto uno dei partecipanti ai corsi precedenti.

Il tamburo, se opportunamente compreso, ci permette di ricreare la connessione con la nostra parte più profonda e ancestrale, recuperando dalla nostra memoria cellulare quella musica cosmica che sentivamo nel grembo materno, che è tempo, ritmo, armonia e melodia.

DOVE SI SVOLGE:

sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), presso la sede dell'associazione, in un ampio giardino nel cuore del Parco dei Gessi. L'indirizzo esatto verrà comunicato all'atto dell'iscrizione.

QUOTA CORSO:

il costo dell'intera esperienza è di 180 euro + 15 euro di iscrizione annuale a Comunità Sostenibili APS - ETS. Se Vegan la quota sarà di 200 euro + 15 di tessera.

La quota comprende: il corso pratico/teorico; materiali per l'autocostruzione del tamburo; informazioni pratiche su come suonarlo; pranzo bio e tisane; 1 numero di "Vivere Sostenibile".

CHIEDICI LA PROSSIMA DATA!

Numero max di iscritti 6.

PER INFO E DETTAGLI:

info@viveresostenibile.net - 347.2461157

La pubblicazione resta ad insindacabile giudizio dell'editore. Le date potrebbero subire variazioni

Vivere Sostenibile emilia romagna

fa parte di VS Network



Tutti i nostri siti sono su



Con la collaborazione di



Hanno collaborato a questo numero: Arianna Ceccaroni, Barbara Bianchi, Carlo Pagani, Chiara Priolo, Chiara Priolo/Chiara Priolo

Donatella Stinga, Elena Nonis, Federica Fiorentino, Federico Poggi, Filippo Benni

Gabriele Geminiani, Glauco Venturi, Guenda Sandrolini, Letizia Ciabattini, Manuela Martino

Maria Elena Abbate, Maria Sole Spagani, Silvia Petruzzelli, Veronica Ventura

CASA EDITRICE edibit

Via F. Santi, 4 - 40055 Castenaso (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111

Direttore Responsabile: Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione: Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Ufficio commerciale:
info@viveresostenibile.net

Edibit S.r.l. è iscritta al registro degli Operatori della Comunicazione al n. 2289 del 28/09/2001. Ex RNS n. 4123 del 23/03/1993. Registrazione Tribunale di Bologna n. 8314 del 15/10/2013

Stampa
Centro Stampa delle Venezie
Via Austria, 19 - Padova

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Associato a



Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni. Vivere Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.



Copia per gli abbonati - valore copia €0,10 CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 24/06/2020

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale chiama il numero 335 718 7453

BONUS PUBBLICITÀ

DECRETO RILANCIO

**CREDITO
DI IMPOSTA
DEL 50%**

**SULL'IMPORTO INVESTITO
IN PUBBLICITÀ!**



il Decreto Rilancio fissa al **50% la somma spettante sul totale dell'importo** investito e non solo sulla quota incrementale

CHIEDI INFO! 335.7187453



Il credito d'imposta del 50% viene **calcolato sul valore degli investimenti pubblicitari effettuati sui nostri periodici.**



il bonus pubblicità 2020, diventa **molto più vantaggioso per l'inserzionista**, essendo il credito d'imposta calcolato sull'intero ammontare dell'importo investito, invece del calcolo sul solo valore incrementale, rispetto all'anno precedente.

