

Durante il Festival, ad **ingresso gratuito**, sarà possibile **provare diversi tipi di trattamenti e massaggi** (shiatsu, ayurvedico, rilassante..), essere informati sulle ultime **novità nel campo dei prodotti biologici**, provare **gratuitamente varie discipline** (Yoga, Qi Gong, Tantra, Danza Orientale...), conoscere gli ultimi aggiornamenti sulle cure olistiche per le malattie, acquistare qualcosa nel nostro mercatino, pranzare nel punto biologico NaturaSi, ascoltare conferenze. 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.

Bologna Ben Essere sta diventando 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, presentando gli operatori più qualificati e le novità di un settore sempre in evoluzione, che ha come obiettivo di migliorare la nostra qualità della vita.

Bologna Ben Essere è organizzato con il patrocinio della Provincia di Bologna, del Comune di Bologna e della Federazione Italiana Shiatsu.

APERTURA DEL FESTIVAL

Il festival comincerà alle 10.40 con un'interessantissima conferenza tenuta dal professor Segrè "Coscienza ed ecologia: un modo nuovo di fare business" che ci fornirà importanti spunti di riflessione su noi stessi ed il mondo in cui viviamo, e su quale è un modo etico di approcciarsi al lavoro.

Per tutta la giornata Punto ristoro biologico vegetariano a cura del ristorante NaturaSi di Bologna



Quasi tutti gli incontri prevedono sia una parte teorica che pratica/di esercitazioni.

sala conferenze

- 10.40 **Coscienza ed ecologia: un modo nuovo di fare business**
Andrea Segrè, preside facoltà Agraria di Bologna e presidente di Last Minute Market.
- 12.00 **Come utilizzare i principi dello Yoga e delle discipline orientali per vivere meglio.**
Scuola Internazionale di Yoga e Tantra Tripura Sundari.
- 13.00 **Metodi per conoscere e trasformare se stessi:**
- Enneagramma, lo studio delle tipologie di personalità.
- Lo studio e l'interpretazione dei sogni.
Accademia Psiche Corpo.
- 14.00 **Musicoterapia: arte, scienza e processo interpersonale. Sviluppi e prospettive di una disciplina in grande crescita.**
Antonella Prontera e Anna Chiara Achilli musicoterapiste.
- 15.00 **A passi di Danza Orientale... dalle origini ai giorni nostri.**
Lo Scigno della Danza Orientale.
- 16.00 **Il significato delle malattie e la loro cura su vari livelli.**
Dott.ssa Corina Costea psicologa psicoterapeuta.
- 17.00 **I Cinque Movimenti nella Medicina Tradizionale Cinese e il loro uso nella tecnica Shiatsu.**
Scuola di Shiatsu IRTE.
- 18.15 **Tantra: l'amore e la sessualità nella coppia.**
Scuola Internazionale di Yoga e Tantra Tripura Sundari.
- 19.30 **Spettacolo di Danza Orientale e Bollywood.**
Lo Scigno della Danza Orientale.

sala museale/parco

- 10.40 **La Palestra Magica: laboratorio plurisensoriale per bambini attraverso l'utilizzo delle arti.**
Lorena Colantuono insegnante atelierista.
- 12.00 **Il girotondo dell'energia: scopriamo e giochiamo con le energie della natura che sono dentro di noi. Per adulti e bambini.**
Asahi Shiatsu.
- 13.00 **Il ruolo della spiritualità e dell'ecologismo nel mondo moderno.**
Roberta Rendina.
- 14.00 **Qi Gong: come utilizzare l'energia interna per il mantenimento della salute.**
Associazione Qi Gong People.
- 15.00 **Cucina naturale: un gesto d'amore verso se stessi e gli altri.**
Luciana Navacchi Esperta di alimentazione naturale integrata.
- 16.00 **Lezione dimostrativa di Danza Orientale aperta a tutti.**
Lo Scigno della Danza Orientale.
- 17.00 **Yoga integrale: via del benessere fisico e psichico e di evoluzione spirituale.**
Scuola Internazionale di Yoga e Tantra Tripura Sundari.
- 18.15 **Massaggio ayurvedico-yoga: una meditazione dentro e fuori dal Corpo.**
Associazione Miamay.

CHIUSURA DEL FESTIVAL

Il Festival si chiuderà con uno spettacolo di Danza de "Lo Scigno della Danza orientale" intitolato "la magia della Danza Orientale e della Bollywood dance", che comincerà alle 19,30, che unisce le suggestive atmosfere della Danza Orientale alla gioiosità e spensieratezza della Bollywood Dance.