

EMOZIONI – Stegagno e Travaglini

Il Festival comincia sabato alle 10.30 con una interessantissima conferenza del Dott. Mauro Stegagno e della Dott.ssa Carmela Travaglini intitolata "Emozioni che uccidono, emozioni che guariscono", un approccio innovativo per affrontare le emozioni dannose con medicine non convenzionali. Un vero percorso di guarigione, che libera le persone dai condizionamenti che sono spesso la causa prima della malattia.

TANTRA – Stefano Ananda

Noto in occidente come "suprema arte amatoria", il Tantra è in realtà molto di più: è un'antica scienza orientale, che pone al centro la coppia. E' la "via dell'amore", e ci insegna a viverlo pienamente in ogni istante, riscoprendo il potere dell'energia maschile e femminile. Stefano Ananda, autore del libro "AMORE E TANTRA", ci guiderà alla scoperta di questa affascinante disciplina sabato alle 17 con "Tantra: l'amore e la sessualità nella coppia".



ANIMALI – Filippo Pilati

Se vogliamo migliorare la qualità della vita dei nostri animali, è molto importante conoscere le terapie migliori e meno invasive per curarli. Il dottor Filippo Pilati, fondatore dell'Officina Veterinaria Olistica di Bologna, ce ne parla domenica alle 13 con "Il ruolo delle medicine naturali nella cura dei nostri animali".

VEGAN - Vasco Meriadri

Sempre più frequentemente si sente parlare nei mass media di alimentazione Vegana, ma spesso le informazioni fornite sono approssimative e incomplete. Il dottor Vasco Meriadri, medico chirurgo, basandosi solo su evidenze di tipo scientifico, ci aiuterà a comprendere le caratteristiche di questa alimentazione, domenica alle 17 con "Considerazioni scientifiche sul mangiare vegano".



ORGANIZZATORE DEL FESTIVAL

SCUOLA DI YOGA E TANTRA "TANTRAYOGA"

La scuola "Tantrayoga" tiene corsi di Yoga e Tantra basati sugli insegnamenti tradizionali, tramandati dai saggi dell'India e del Tibet. Utilizziamo conoscenze e tecniche mutuare da tutte le principali forme di Yoga (Hatha, Jnana, Raja ...), integrate con gli insegnamenti dei principali maestri.

CORSI DI YOGA

Lo Yoga è una disciplina orientale antichissima, di grande successo ai nostri giorni in quanto, in un mondo sempre più frenetico e stressato, permette di ritrovare un profondo equilibrio ed armonia tra il corpo, la mente e l'anima. Una lezione di Yoga comprende, oltre alle posture fisiche, tecniche di rilassamento, purificazione, meditazione, respirazione, mantra ,aspetti teorici...



Inizio lezioni dal **15 Settembre 2016**; corsi in **tutti i quartieri di Bologna** (consultare sito www.yogabologna.com). **Prima lezione gratuita.**

CORSI DI TANTRA

Il Tantra è una scienza di sviluppo personale, diventata famosa in occidente per la sua capacità di fondere la spiritualità con l'amore e la sessualità. Una disciplina antichissima che ridà la giusta centralità all'amore, come la cosa più importante per cui valga la pena vivere.



Inizio lezioni dal **27 Settembre 2016**; corsi in **zona universitaria/San Donato** (consultare sito www.tantraitalia.it). **Prima lezione gratuita.**

Tel: 366/4296684 - www.yogabologna.com

CO-ORGANIZZATORI

Vocal Coaching Project di Stefano Volpe

Con le sue due sedi a Bologna è l'unico Centro di eccellenza per l'Alta Formazione Aziendale e per i liberi professionisti. Produce anche eventi e corsi professionali teatrali. www.vocalcoachingproject.net
Tel. 051 4070506



Scuola Shiatsu IRTE

Scuola Shiatsu IRTE, dal 1979. Corsi introduttivi e professionali. www.shiatsuirte.it
giannitoselli@shiatsuirte.it
Tel. 349 2672433



Accademia Psiche Corpo

Consulenze psicologiche, corsi di Training Autogeno e Meditazione. Per Info tel. 366 4296684 www.accademiapsichecorpo.it



COORDINATRICE FESTIVAL

Dott.ssa Corina Costea, psicologa psicoterapeuta

Specializzata in Psicosintesi, un approccio di tipo olistico che mira allo sviluppo armonico della personalità, come totalità bio-psico-spirituale, e a favorire un contatto con i livelli superiori della psiche. La sua attività di consulenza psicologica e psicoterapia (individuale e di coppia) è rivolta sia a coloro che vivono stati di disagio psichico sia a chi desidera lavorare sul proprio benessere per mantenere un livello costante di salute psicofisica, di equilibrio e positività. Organizza corsi di training autogeno e seminari di crescita personale (autostima, comunicazione assertiva, meditazione ecc). Per info: www.bolognapsicologo.it

MERCATINO OLISTICO

Troverete anche tante bancarelle in cui acquistare alimentazione naturale, abbigliamento, detersivi ecologici, prodotti erboristici, oli essenziali, tisane, cosmesi certificata, integratori, alimentazione per animali, cristalli, creazioni artigianali hand made ...

PROMOTORI DEL FESTIVAL

BOLOGNA TRAINING AUTOGENO

www.bolognatrainingautogeno.it - tel. 366 4296684
Training autogeno Bologna: rilassa il corpo e la mente, elimina lo stress



CAMORAK LABORATORI COSMETICI

www.puravidabio.it
tel: 051 780887



CRANIOSACRALE E KINESIOLOGIA

Taodiluce
www.taodiluce.it - tel. 333 9508302



QI GONG qigongpeople

www.medicineintegrate.it **QIGONGPEOPLEBOLOGNA**
tel. 051 541043



SCUOLA MASSAGGIO AYURVEDICO

www.piccolosoleayurveda.it
tel. Nazzareno: 339 4287428



DANZA EXCELSA OLISTICA

www.danzaexcelsaolistica.com
Rita Revathy Bertoni - tel 347 6957017



SCUOLA "SPAZIO IL RESPIRO"

Corsi Biennali/Triennali e Master per operatori/counselor olistici, etc.
Corsi in tecniche di massaggio www.spazioilrespiro.it



PROFESSIONE CANTANTE SCUOLA FBFS

Metodo di canto per cantanti, attori e ballerini www.sbarraterrapercantanti.it
tel. 347 2668913



TRADIZIONE INKA

www.tradizioneinka.it - tel. Katia: 339 3605091



LIBRERIA ESOTERICA IBIS

www.ibisesoterica.it - tel. 051 239818



TANGO OLISTICO

www.olitango.it
tel. 339 473 4113



RIFLESSOLOGIA PLANTARE Lisa Brotto

lisabrotto@gmail.com - tel. 339 8508805

MASSAGGIO RILASSANTE/ANTI-STRESS

Roberto Sancini - tel. 339 4446290

CRISTALLI E MASSAGGIO SONORO

Susanna Bruni & Lorenzo Golinelli
tel. 347 7815087 - 329 7368165
<http://lavocedeicristalli.wix.com/lavocedeicristalli>



Bologna Ben Essere

7° Festival della Salute e del Benessere Olistico

- Yoga • Shiatsu • Tantra •
- Tai chi • Qi gong •
- Alimentazione naturale •
- Massaggi • Ecologia •
- Musicoterapia •

Laboratori
Conferenze
Mercatino
Alimentazione ...

Sabato 17 e Domenica 18
Settembre 2016

Ore 10.00 - 20.00

Ingresso gratuito
e aperto a tutti

www.bolognabenessere.it

Con il patrocinio di:



Comune di Bologna
Quartiere Santo Stefano



Associazione Fisica e Spirituale
Fisica e Spirituale
www.fisico.it



www.aicsbologna.it

IMPORTANTE

La manifestazione si terrà al coperto, pertanto **NON CI SONO PROBLEMI IN CASO DI PIOGGIA.** Solo in caso di bel tempo, utilizzeremo il parco.

INGRESSO GRATUITO

Il "Festival Bologna Ben Essere", ormai giunto alla settima edizione, è diventato una manifestazione di riferimento per l'Emilia Romagna nel campo delle discipline Olistiche e del Benessere naturale.

Durante il Festival, ad ingresso libero e gratuito, verranno proposte 17 conferenze gratuite, 15 laboratori ed un ricchissimo calendario di attività ed interventi performativi.



A pranzo sarà possibile mangiare nel nostro punto ristoro Biologico a cura di Alchemilla (che ha sede a Bologna in via Mascarella 76/a), in cui proporremo una vasta scelta di cibi biologici, vegan e vegetariani.



Saranno inoltre presenti operatori olistici e scuole di discipline del benessere.

Potrete provare varie discipline (Yoga, Qi Gong, Tantra, Tai Chi...), essere informati sulle ultime novità nel campo dei prodotti biologici, acquistare qualcosa nel nostro mercatino.

TRATTAMENTI SCONTATI 15 euro

Se amate i trattamenti olistici, al festival Bologna Benessere ne potrete trovare una grande varietà a 15 euro ognuno.

Potrete infatti sperimentare trattamenti shiatsu, reiki, ayurvedici, energetici, rilassanti, sonori, riflessologia plantare, iridologia, fiori bach, neuro training... Potrete inoltre rivolgervi ai nostri operatori naturopati, cranio sacrali... ed avere consulenze individuali.

SABATO 17 SETTEMBRE 2016

conferenze gratuite (sala conferenze)

- 10.20 Sorpresa speciale di benvenuto, ed apertura del Festival.
- 10.30-12.00 Emozioni che uccidono, emozioni che guariscono. Come conoscere e trasformare le emozioni dannose dal bambino all'adulto. Dott.ssa Carmela Travaglini e Dott. Mauro Stegagno, medici chirurghi.
- 12.00-13.00 Liberare ansia e stress e trovare il vero benessere con la Psicopsicosintesi. Dott.ssa Corina Costea Psicologa Psicoterapeuta.
- 13.00-14.00 Salute e malattia: due facce del sistema P.N.E.I. Chi conosce diventa cosciente... e può meglio decidere. Dott.ssa Sabine Eck, medico, esperta di saluto-genesi.
- 14.00-15.00 Verso la civiltà dell'acqua: da elemento scontato considerato inesauribile, a perno del vivere collettivo. Davide Tinti.
- 15.00-16.00 Potenzialità del counseling olistico ad indirizzo Gestalt-Fenomenologico Esistenziale. Abele Contu, Counselor olistico.
- 16.00-17.00 Il suono e la musica come terapia del futuro, secondo la scienza dello spirito di R. Steiner. Tiziano Bellucci, musicista antroposofico, e Silvia Pasquini, operatore in Bioenergetica.
- 17.00-18.00 Tantra: l'amore e la sessualità nella coppia. Stefano Ananda, autore del libro "Amore e Tantra" - Scuola "Tantrayoga".
- 18.00-19.00 I sintomi del "risveglio": come riconoscerli come affrontarli. Fabio Valenzisi. Tecnico del benessere e operatore olistico.

laboratori esperienziali (3 euro) (sala Gialla)

- 12.00-13.00 L'energia che si scatena in un contatto. Monica Zucchini, Operatrice Shiatsu e Insegnante corso triennale I.R.T.E.
- 13.00-14.00 Danza Excelsa Olistica: una danza moderna e innovativa per il tuo ben-essere. Rita Revathy Bertoni.

CONTINUA LABORATORI ESPERIENZIALI

- 14.00-15.00 Qi Gong: la via antica per la vita moderna. Associazione Qi Gong People.
- 15.00-16.00 Yoga: semplici posture e tecniche per il corpo, la mente, lo spirito. Scuola "Tantrayoga".
- 16.00-17.00 Prova pratica di Danza dell'Anima: come superare gli inganni della mente per riscoprirci esseri meravigliosi. Laura De Stefano, insegnante di Danza dell'Anima.
- 17.00-18.00 Prova pratica di Tango Olistico®. Non occorre saper ballare tango, nè presentarsi in coppia. Si pratica senza scarpe. Asd OliTango.

DOMENICA 18 SETTEMBRE 2016

conferenze gratuite (sala conferenze)

- 10.20 Sorpresa speciale di benvenuto, ed apertura del Festival.
- 10.30-12.00 Guarisci con il cibo. Giusi De Francesco autrice del libro "Guarire con il cibo".
- 12.00-13.00 Tradizione spirituale Inka: connettersi e fluire nel Cosmo Vivente. Pratiche energetiche per lo sviluppo del potenziale. Dott.ssa Frattini Katia, studiosa dei popoli nativi della zona andina centrale.
- 13.00-14.00 Il ruolo delle medicine naturali nella cura dei nostri animali. I criteri per una scelta efficace in una visione olistica di terapia. Dott. Filippo Pilati, fondatore Officina Veterinaria Olistica.
- 14.00-15.00 La Psicopsicosintesi, un approccio olistico per migliorare l'autostima e per sviluppare le proprie potenzialità. Dott.ssa Corina Costea Psicologa Psicoterapeuta.
- 15.00-16.00 Eco-biocosmesi, una scelta per la salute del corpo e dell'ambiente. Dott.ssa Eugenia Palumberi, Farmacista e cosmetologa.
- 16.00-17.00 Trasforma la tua voce, trasforma la tua vita. Stefano Volpe, Vocal Coach, Regista, attore.

CONTINUA CONFERENZE GRATUITE

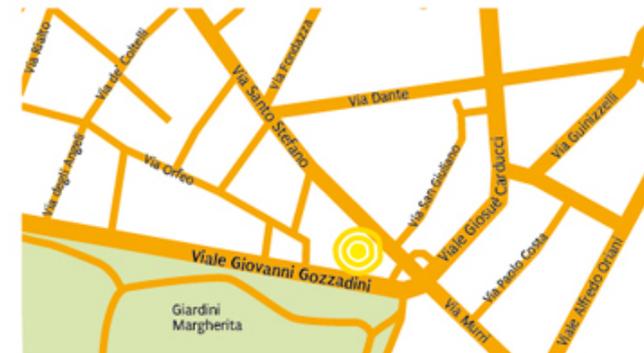
- 17.00-18.00 Considerazioni scientifiche sul mangiare vegano. Dottor Vasco Merciadri, medico chirurgo, membro comitato scientifico AssoVegan.
- 18.00-19.00 Shen, Yi, Po, Zhi e Hun: i protagonisti di Inside Out secondo la Medicina Tradizionale Cinese. Marina Ghiotti, Operatrice Shiatsu e insegnante corso triennale I.R.T.E.
- 19.00-20.00 Yin e yang in padella: la macrobiotica e l'energia del cibo. Incontro con Dealma Franceschetti (foodblogger macrobiotica) e presentazione del suo libro "L'apprendista macrobiotico".

laboratori esperienziali (3 euro) (sala Gialla)

- 11.00-12.00 SHOW COOKING: Non tutto il crudo vien per cuocere: Raw Food per tutti i gusti. Associazione il Salotto del Buongusto.
- 12.00-13.00 Cantare con i chakra. Laboratorio di canto del Metodo FBFS tenuto da Deborah Bontempi.
- 13.00-14.00 Prova pratica di Tango Olistico®. Non occorre saper ballare tango, nè presentarsi in coppia. Si pratica senza scarpe. Asd OliTango.
- 14.00-15.00 Prendiamo coscienza del nostro corpo con il T'ai Chi Chuan. Alice Roveda, istruttrice di T'ai Chi e Kung Fu - Cintura nera terzo dan.
- 15.00-16.00 Danza Excelsa Olistica: una danza moderna e innovativa per il tuo ben-essere. Rita Revathy Bertoni.
- 16.00-17.00 Laboratorio esperienziale: Meditazione e Consapevolezza per ritrovare il proprio Centro di Gioia e Saggezza. Accademia Psiche Corpo.
- 17.00-18.00 Yoga: semplici posture e tecniche per il corpo, la mente, lo spirito. Scuola "Tantrayoga".

MEDITAZIONE CRISTALLI E CAMPANE (10 euro)

Questa meditazione con cristalli e campane tibetane si terrà nella Sala Gialla sia sabato che domenica dalle 18 alle 19,45. Sarà tenuta da Susanna Bruni e Lorenzo Golinelli della "Voce dei cristalli", discipline olistiche di sviluppo personale.



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

Sponsor principale



Media partner



La manifestazione si terrà al coperto, pertanto **NON CI SONO PROBLEMI IN CASO DI PIOGGIA.** Solo in caso di bel tempo, utilizzeremo il parco.

APERITIVO NATURALE

Sabato e Domenica 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.



SHOW COOKING

Domenica dalle 11 alle 12 si terrà lo SHOW COOKING: Non tutto il crudo vien per cuocere: Raw Food per tutti i gusti.

Il Salotto del Buongusto in collaborazione con Davide Falcioni - Vegan Chef de La Ronda del Piacere