

## VEGAN – Vasco Merciadri

Il Festival si aprirà sabato alle 10,30 con un' interessantissima conferenza sul **Veganesimo**. Sempre più frequentemente si sente parlare nei mass media di alimentazione Vegana, ma spesso le informazioni fornite sono **approssimative e incomplete**. Il dottor **Vasco Merciadri**, medico chirurgo, basandosi solo su evidenze di tipo scientifico, ci aiuterà a comprenderne le caratteristiche di questa alimentazione, con **“Considerazioni scientifiche sul mangiare vegano”**.

## TANTRA – Stefano Ananda

Il Tantra è una disciplina orientale che fonde la **spiritualità con l'amore e la sessualità**. È la “via dell'amore”, e ci insegna a viverlo pienamente in ogni istante. **Stefano Ananda**, autore del libro **“AMORE E TANTRA”**, ci guiderà alla scoperta di questa affascinante disciplina.

- sabato alle 17 con **“Il Tantra e la felicità per le coppie ed i singles”**.
- domenica alle 18 con **“Come il Tantra ci può aiutare nell'amore e nella sessualità”**.



## ORTO – Gian Carlo Cappello

L'innovativo metodo di **orticoltura naturale** proposto da Gian Carlo Cappello, di grande successo negli ultimi anni, permette a tutti di avere un proprio orto. Infatti, basandosi sul principio Fukuokiano del **“non fare”**, richiede poco tempo, nessun uso di fertilizzanti, antiparassitari o sostanze chimiche, preservando la naturalità della terra. La conferenza **“Come l'agricoltura naturale può migliorare noi stessi e la società”** si terrà **Sabato alle 18**.

## L'ARTE DELLA FELICITÀ - Corina Costea



La ricerca dell'essere umano verso la Felicità parte dagli albori della vita e la troviamo nella filosofia, nella religione, nelle discipline spirituali, nella Psicologia. Ma spesso viene confusa con gli obiettivi della società consumista.

La dott.ssa **Corina Costea**, basandosi su diversi orientamenti della psicologia (**Psicosintesi, Psicologia Positiva...**) affronterà questi temi nella conferenza **“L'arte della Felicità”** che si terrà **domenica alle ore 14**.

## ORGANIZZATORI DEL FESTIVAL

### IL SALOTTO DEL BUONGUSTO

Il Salotto del Buongusto promuove lo sviluppo delle arti e tradizioni enogastronomiche. Con passione organizziamo Eventi, **Corsi di Cucina** (dalla sfoglia, al pesce, alla cucina vegetariana e vegana...), **Corsi di Avvicinamento al Vino**, **Corsi di Bon Ton**. Le lezioni, tenute da professionisti, sono strutturate in **piccoli gruppi** e prevedono il coinvolgimento attivo dei partecipanti.

*Il Salotto del Buongusto*

Tel. 393 1041282 - [www.ilsalottodelbuongusto.it](http://www.ilsalottodelbuongusto.it)  
[www.facebook.com/salottodelbuongusto](https://www.facebook.com/salottodelbuongusto)

### SCUOLA DI YOGA E TANTRA “TANTRAYOGA”

#### 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 **18 Settembre 2017**; corsi **in tutti i quartieri di Bologna** (consultare sito [www.yogabologna.com](http://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 **26 Settembre 2017** presso il Centro Integrale, via Emilia Levante 59 (**ZONA MAZZINI**). (consultare sito [www.tantraitalia.it](http://www.tantraitalia.it)). **Prima lezione gratuita.**

Tel: 366/4296684 - [www.yogabologna.com](http://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.  
[www.vocalcoachingproject.net](http://www.vocalcoachingproject.net)  
Tel. 051 4070506



### Scuola Shiatsu IRTE

Scuola Shiatsu IRTE, dal 1979. Corsi introduttivi e professionali. **Massimo Barattini**  
[massimobarattini@shiatsuirte.it](mailto:massimobarattini@shiatsuirte.it) - 3382331071



### Accademia Psiche Corpo

Consulenze psicologiche, corsi di **Training Autogeno e Meditazione**. Per Info tel. 366 4296684  
[www.accademiapsichecorpo.it](http://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. Formazione in **Tecniche Mente-Corpo** in Psicologia, **Schema Therapy** e **Schema Mindfulness**. 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 gruppi e seminari di **crecita personale** (autostima, training autogeno, meditazione, schema mindfulness ecc.)  
Per info: [www.bolognapsicologo.it](http://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](http://www.bolognatrainingautogeno.it) - tel. 366 4296684  
Training autogeno Bologna: rilassa il corpo e la mente, elimina lo stress



### LIBRERIA ESOTERICA IBIS

[www.ibisesoterica.it](http://www.ibisesoterica.it) - tel. 051 239818



### PROFESSIONE CANTANTE SCUOLA FBFS

Metodo di canto per cantanti, attori e ballerini  
[www.sbarraterrapercantanti.it](http://www.sbarraterrapercantanti.it)  
tel. 347 2668913



### SCUOLA “SPAZIO IL RESPIRO”

Corsi Biennali/Triennali e Master per operatori/counselor olistici, etc.  
Corsi in tecniche di massaggio  
[www.spazioilrespiro.it](http://www.spazioilrespiro.it)



### CRANIOSACRALE E KINESIOLOGIA

Taodiluce  
[www.taodiluce.it](http://www.taodiluce.it) - tel. 333 9508302



### LETTURA DEI CRISTALLI E BIO-NUMEROLOGICA

Susanna Bruni & Lorenzo Golinelli  
tel. 347 7815087 - 329 7368165  
[www.lavocedeicristalli.it](http://www.lavocedeicristalli.it)



### TANGO OLISTICO

[www.olitango.it](http://www.olitango.it)  
tel. 339 473 4113



### CAMORAK LABORATORI COSMETICI

[www.puravidabio.it](http://www.puravidabio.it)  
tel: 051 780887



### 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.



# Bologna Ben Essere

## 8° Festival della Salute e del Benessere Olistico

*L'arte della felicità*

Laboratori  
Conferenze  
Mercatino  
Trattamenti  
Alimentazione ...

**Sabato 16 e Domenica 17  
Settembre 2017**

Ore 10.00 - 20.00

**Ingresso gratuito  
e aperto a tutti**

[www.bolognabenessere.it](http://www.bolognabenessere.it)

Con il patrocinio di:



Comune di Bologna  
Quartiere Santo Stefano

Fisioe  
www.fisioe.it

[www.aicsbologna.it](http://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 ottava 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 **18 conferenze gratuite, 14 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, Tantra, Tai Chi...), essere informati sulle ultime novità nel campo dei prodotti biologici, acquistare qualcosa nel nostro mercatino.

## L'arte della Felicità

*Ho commesso il peggiore dei peccati che un uomo possa commettere. Non sono stato felice. (J.L.Borges)*

Il tema di questo Festival è L'ARTE DELLA FELICITÀ. Lo sviluppo dell'essere umano è veramente armonico quando è accompagnato da una crescita costante del proprio livello di felicità. Ma che cos'è la vera felicità, al di là della versione consumista che ci viene costantemente proposta? E quanto è collegata con i veri valori dell'esistenza, come l'Amore, il Bene e la Verità? Cercheremo di approfondirlo durante il Festival....



## SABATO 16 SETTEMBRE 2017

### conferenze gratuite (sala conferenze)

- 10.20 **Sorpresa speciale di benvenuto, ed apertura del Festival.**
- 10.30-12.00 **Considerazioni scientifiche sul mangiare Vegano.** Dottor Vasco Merciadri, medico chirurgo, membro comitato scientifico AssoVegan.
- 12.00-13.00 **Migliorare l'autostima e sviluppare le proprie potenzialità con l'approccio olistico della Psicointesi.** Dott.ssa Corina Costea, Psicologa Psicoterapeuta.
- 13.00-14.00 **Dell'amore, della felicità e della polifonia della vita.** Dott.ssa Sabine Eck, medico, esperta di saluto-genesi.
- 14.00-15.00 **La macchina della verità: scopriamo il Test Muscolare Kinesiologico.** Giorgio Giorgini e Fabio Valenzisi.
- 15.00-16.00 **Corpo, Coscienza e Counseling: prospettive coscienziali per vivere la felicità nel corpo.** Abele Contu, Counselor olistico.
- 16.00-17.00 **Il ruolo sociale della medicina non convenzionale.** Paolo Roberti di Sarsina Fondatore e presidente dell'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona Ente Morale.
- 17.00-18.00 **Il Tantra e la felicità per le coppie ed i singles.** Stefano Ananda, autore del libro "Amore e Tantra" - Scuola "Tantrayoga".
- 18.00-19.00 **La civiltà dell'orto: come l'agricoltura naturale può migliorare noi stessi e la società.** Gian Carlo Cappello, autore del libro "La civiltà dell'orto".
- 19.00-20.00 **Feng Shui e Ba Zi: quanto incide la tua casa sulle tue scelte di vita.** Paola Marabini, Consulente e Docente di Feng Shui ed Esperta in BAZ.
- 20.00-20.45 **CONCERTO GRATUITO ED APERTO A TUTTI. Kairos, le melodie dell'infinito.** Per la prima volta a Bologna il duo "Yellow Atmospheres", con i suoni di ARPA ed HANDPAN, vi accompagnerà in un viaggio attraverso paesaggi sonori dalle varie sfaccettature, presentando l'album "Kairos, le melodie dell'infinito".

## laboratori esperienziali (3 euro) (sala Gialla)

- 12.00-13.00 **Show Cooking: Bologna Raw, due deliziose preparazioni crudiste.** Il Salotto del Buongusto e La Ronda del Piacere.
- 13.00-14.00 **Pittura creativa e meditazione.** Kaveesha Graziella Lambertini-artista e ricercatrice spirituale.
- 14.00-15.00 **Cantare con i chakra.** Laboratorio di canto del Metodo FBFS tenuto da Deborah Bontempi.
- 15.00-16.00 **Yoga: semplici posture e tecniche per il corpo, la mente e lo spirito.** Scuola "Tantrayoga".
- 16.00-17.00 **Prova Pratica di Danza dell'Anima: se la mente... mente, l'anima parla chiaramente.** Laura De Stefano, insegnante di Danza dell'Anima.
- 17.00-18.00 **TangoOlistico®: una meditazione in movimento per migliorare il nostro modo di stare nella relazione.** Maria Calzolari, operatrice di TangoOlistico® e Maestra di Tango Argentino.

## DOMENICA 17 SETTEMBRE 2017

### conferenze gratuite (sala conferenze)

- 10.20 **Sorpresa speciale di benvenuto, ed apertura del Festival.**
- 10.30-12.00 **Magia e erbe incantate nell'antica tradizione bolognese.** Morena Poltronieri e Ernesto Fazioli Studiosi di Simbolismo e autori di numerosi volumi Hermatena.
- 12.00-13.00 **Efficacia e sicurezza del cosmetico biologico.** Dott.ssa Eugenia Palumberi, Farmacista e cosmetologa.
- 13.00-14.00 **Ogni sintomo un messaggio. Impariamo a riconoscerli.** Dott.ssa Veronica Petraglia, Psicoterapeuta.
- 14.00-15.00 **L'Arte della Felicità nella Psicologia Positiva, Psicointesi e Psicologia Orientale.** Dott.ssa Corina Costea, Psicologa Psicoterapeuta.

## CONTINUA CONFERENZE GRATUITE

- 15.00-16.00 **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 Olistica Veterinaria.
- 16.00-17.00 **Le fiabe come fonte dell'arte di vivere.** Angelo Antonio Fierro Medico specialista in Scienza della Nutrizione, esperto in Medicina Antroposofica.
- 17.00-18.00 **Ritrova la tua voce e cambia la tua vita.** Stefano Volpe, Vocal Coach, Regista, attore.
- 18.00-19.00 **Come il Tantra ci può aiutare nell'amore e nella sessualità.** Stefano Ananda, autore del libro "Amore e Tantra" - Scuola "Tantrayoga".
- 19.00-20.00 **Allineamento vertebrale.** Silvia Scalorbi, Master Reiki.

## laboratori esperienziali (3 euro) (sala Gialla)

- 12.00-13.00 **Cantare con i chakra.** Laboratorio di canto del Metodo FBFS tenuto da Deborah Bontempi.
- 13.00-14.00 **Pittura creativa e meditazione.** Kaveesha Graziella Lambertini-artista e ricercatrice spirituale.
- 14.00-15.00 **Il risveglio dell'essenza femminile attraverso la danza orientale.** Simona Valmori, Rosa dei venti.
- 15.00-16.00 **Laboratorio di Movimento Danzato Bioenergetico e Chakras.** Abele Contu, Counselor olistico.
- 16.00-17.00 **Yoga: via del benessere fisico e psichico e di Evoluzione spirituale.** Scuola "Tantrayoga".
- 17.00-18.00 **Meditazione e Consapevolezza per ritrovare il proprio Centro di Felicità e Saggezza.** Accademia Psiche Corpo.

## 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



www.naturasi.it

Media partner



www.viveresostenibile.net

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

Sabato dalle 12 alle 13 si terrà lo show cooking **BOLOGNA RAW**, due deliziose preparazioni bolognesi in chiave crudista. Il Salotto del Buongusto in collaborazione con La Ronda del Piacere.