

NATURALMENTESSERE FESTIVAL DEL BENESSERE

📍 Cascina Centro Parco Via Clerici 150, 2099, Sesto San Giovanni

SABATO 3 SETTEMBRE

Ore 10: Saluti e apertura festival a cura dell'organizzatrice **Gemilè Mandegari** e il **Parco Nord Milano**.

Dalle ore 10.30 alle 11.30:

Presentazione e breve introduzione degli operatori olistici, associazioni e produttori presenti.

Ore 11: Pratica di sofrologia con **Emi Ravagnani**.

Ore 15: Laboratorio introduttivo allo Shiatsu con **Anna Corcella**.

Ore 16: Intervento sulla Bioterapia Nutrizionale nel recupero e mantenimento del benessere corporeo con **Erika Marzani**.

Ore 17: Intervento di **Silvia Donatella Santoro** facilitatrice di consapevolezza e trasformazione dell'energia e facilitatrice Bars.

Ore 18: Breve introduzione e pratica Qi Gong con **Erika e Sonia**.

Ore 18.45: Pratica Yoga nel parco a stretto contatto con la Natura.

Ore 19.30: Chiusura prima giornata di festival.

DOMENICA 4 SETTEMBRE

Ore 10: Pratica di risveglio Qi Gong con **Erika**.

Ore 10.30: Laboratorio a cura di **Gabriella** dell'Associazione AB Fare.

Ore 11: Pratica Hata Flow e Mantra Singing con **Anna**.

Ore 12: Pratica di Qi Gong adulti e bambini con **Erika e Sonia**.

Ore 15: Laboratorio a cura dell'Associazione AB Fare.

Ore 16: Laboratorio introduttivo allo Shiatsu con **Anna Corcella**.

Ore 17: Pratica di Qi Gong adulti e bambini con **Erika e Sonia**.

Ore 18: Pratica di Kundalini yoga e Mantra Singing con **Anna**.

Ore 19.30: Saluti e chiusura del festival con **Gemilè, Valentina de Il Sentiero dello Yoga** e il **Parco Nord Milano**.

Porta con te il tuo telo/ asciugamano da picnic e segui gli interventi comodamente seduto a contatto con la Terra!

Ingresso libero e gratuito* (è gradita una piccola donazione simbolica a sostegno dell'evento e della biodiversità del Parco Nord Milano)

Durante gli orari del festival, all'interno della Cascina, ci saranno operatori olistici, mercatino agricolo di frutta e verdura locali 100% naturali, bancarella con erbe aromatiche e meravigliosi bijoux interamente fatti a mano con elementi naturali come fiori, petali ed essenze!



L'iniziativa rientra nel progetto **BenEssere in Natura** di Regione Lombardia



Perle di Benessere e
CONSAPEVOLEZZA

Fiori e Piante da indossare

BIJOUX HOME MADE • AROMATERAPIA • FLORITERAPIA



TI ASPETTIAMO!