



Festival Bologna Ben Essere
Giardini del Baraccano
Viale Gozzadini 1 • Q.re S. Stefano • Bologna
Per informazioni: tel. 366/4296684

Sponsor principale



www.naturasi.it

Con la partecipazione di



info@gayacafe.it



www.aicsbologna.it



www.sbarraterapercantanti.it



www.energiearmoniche.it



www.fisioe.it



shiatsuirte.it
www.shiatsuirte.it



www.taodiluce.it



www.larosadeivencias.it



michelapulga@gmail.com



www.onconauti.it

QIGONGPEOPLEBOLOGNA

www.medicineintegrate.it

ACCADEMIA PSICHE CORPO

www.accademiapsichecorpo.it



www.kinesiologiaviva.it



www.spaziolirespiro.it



bi.sammarco@alice.it



www.centrostudibenessere.com



http://alberodipandalissa.blogspot.it



www.musartall.it



www.ortalon.org



www.jbisoterica.it



www.bioprofumeria.it



www.biodielizia.it



www.fabianaboccola.it

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 mutate 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.

Inizio lezioni dal 19 Settembre; 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 25 Settembre; corsi in zona universitaria/San Donato (consultare sito www.yogabologna.com). Prima lezione gratuita.

Tel: 366/4296684 - www.yogabologna.com



AIUTO ORGANIZZATORI

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 corsi Antifumo. Per Info tel. 366 4296684 www.accademiapsichecorpo.it

Energie Armoniche

I nostri amici di Energie Armoniche inaugurano, sabato 5 ottobre alle 21, la nuova sede in via Rialto 4 a Bologna. Siete tutti invitati! Ingresso gratuito. Energie Armoniche è Arte, Formazione, Innovazione, Benessere; il laboratorio è in via San Carlo 18 a Bologna. Per info tel. 347 4183580 - www.energiearmoniche.it

Campagna "SALVIAMO I NOSTRI SEMI"

L'utilizzo dei semi è minacciato dai brevetti: partecipate alle ore 13 alla nostra campagna "SALVIAMO I NOSTRI SEMI". Diamo insieme una mano al pianeta.

LABORATORI ESPERIENZIALI (contributo 10 euro)

NOVITÀ

dalle 12.00 alle 13.45 Tecniche tantriche per la coppia. Esercizi per una vita di coppia più soddisfacente. Scuola "Tantrayoga".

dalle 14.00 alle 15.45 Le leggi biologiche del Dottor Hamer: come le malattie sono connesse al nostro vissuto. Casi reali, e interazione coi partecipanti. Dario Costa, Fisioterapista e ricercatore.

dalle 16.00 alle 17.45 Il contatto, vergogna, piacere o emozione? Laboratorio pratico di sperimentazione emotiva. Gianni Toselli - Scuola Shiatsu IRTE.

dalle 18.00 alle 19.30 Meditazione con cristalli e campane tibetane. Lorenzo Golinelli e Susanna Bruni-Rosa dei Venti.

Con il patrocinio di:



Bologna Ben Essere

4° Festival della Salute e del Benessere Olistico

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

Prove gratuite
Conferenze
Mercatino
Alimentazione ...

Domenica
15 Settembre
2013

Ore 10.00 - 20.30

Ingresso gratuito
e aperto a tutti

www.bolognabenessere.it



Durante il Festival, ad **ingresso libero**, verranno proposte **15 conferenze gratuite** ed un **ricchissimo calendario di attività**: 4 laboratori, 2 interventi performativi, una mostra, uno spettacolo di danza.



A pranzo sarà possibile mangiare nel **punto ristoro biologico a cura del Ristorante NATURASI** (che ha sede in via Po 3 a Bologna), in cui proporremo una vasta scelta di cibi biologici e vegetariani, non solo gustosi ma anche salutari.



Saranno presenti **oltre 10 operatori** e scuole di discipline del benessere per farvi provare vari tipi di **trattamenti** (shiatsu, sonoro, rilassante, riflessologia..) al **prezzo promozionale di 15 euro**. Sarà possibile inoltre avere consulenze individuali con i nostri professionisti (naturopati, kinesiologi..)



Potrete provare **gratuitamente varie discipline** (Yoga, Qi Gong, Tantra, Tai Chi...), essere informati sulle ultime **novità nel campo dei prodotti biologici**, conoscere gli ultimi aggiornamenti sulle cure olistiche, acquistare qualcosa nel nostro mercatino.



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.

Il **"Festival Bologna Ben Essere"**, ormai giunto alla **quarta edizione**, è il **primo festival olistico di Bologna**, ed è diventato 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.

Questo festival è organizzato con il patrocinio della **Provincia di Bologna**, del **quartiere Santo Stefano**, della **Federazione Italiana Shiatsu** e della **SIAF**.

APERTURA DEL FESTIVAL

Il Festival comincerà con una **coinvolgente performance canora** della scuola FBFS, cui seguirà un'interessantissima conferenza, tenuta da Ernesto Fazioli, intitolata **"Fuoco, Terra, Aria, Acqua... gli Elementi di cura nella Bologna antica"** in cui impareremo molte cose affascinanti sulla storia di Bologna e scopriremo che già secoli fa esisteva una **visione olistica** nella cura delle malattie.

sala conferenze

- 10.30 **"Musical Box. una selezione dei migliori brani tratti dai Musical."**
Performance Canora a cura della scuola di canto FBFS.
- 10.45 **Fuoco, Terra, Aria, Acqua... gli Elementi di cura nella Bologna antica.**
Ernesto Fazioli-Ricercatore antropologico.
- 12.00 **Come vivere nella prosperità a tutti i livelli: materiale, relazionale e spirituale.**
Dott.ssa Corina Costea psicoterapeuta.
- 13.00 **Salviamo la biodiversità dei semi, un patrimonio da riscoprire.**
Silvano Cristiani-studio AGRISOPHIA.
- 14.00 **Non tutti i mali vengono per nuocere. Cogliere le difficoltà come occasione di trasformazione.**
Monica Zucchini - Scuola Shiatsu IRTE.
- 15.00 **Mente - Corpo - Cibo nella Riabilitazione Integrata. Dalla malattia oncologica al Ben-essere.**
Associazione "Gli Onconauti". Dott. Stefano Giordani (Oncologia territoriale Ausl Bologna), S.D'Amico, E.Scalise, G. De Iuri, S.Ghenciu.
- 16.00 **Diventa regista della tua vita con il coaching creativo.**
Serena Cerè-Energie Armoniche.
- 17.00 **La lettura del Corpo e il Massaggio Bioenergetico® nel Counseling psicosomatico.**
Francesco Padrini, Abele Contu -Spazio il respiro.
- 18.00 **L'amore e la sessualità nel Tantra.**
Scuola "Tantrayoga".

COORDINATRICE DEL FESTIVAL

Dott.ssa Corina Costea - psicologa/psicoterapeuta
Per info: www.bolognapsicologo.it

Gli incontri in sala museale/parco prevedono una parte pratica/di esercitazioni.

sala museale/parco

- 12.00 **Qi Gong: la via antica per la vita moderna.** Associazione Qi Gong People.
- 13.00 **Stress e Lavoro su di Sè.** Fabio Valenzisi - Tao di luce.
- 14.00 **La salute naturale low-cost. Rimedi facili ed efficaci alla portata di tutti.** Sabine Eck, medico, esperta medicina naturale.
- 15.00 **Tai chi dell'acqua. Esercizi per la flessibilità e fluidità del corpo e della mente.**
Tao di luce.
- 16.00 **Yoga : semplici posture e tecniche per il corpo, la mente e lo spirito.**
Scuola "Tantrayoga".
- 17.00 **Training Autogeno: rilassamento e visualizzazione creativa per liberare ansia e stress e per un benessere globale.**
Accademia Psiche Corpo-Dott.ssa Corina Costea psicoterapeuta.
- 18.00 **Scoprire il potere interiore ascoltando il linguaggio del corpo.** Tiziana Scimone - Kinesiologia e Neuro Training.
- 19.15 **"Jazz & Friends" un viaggio musicale dal jazz ai giorni nostri.** Performance Canora a cura della scuola di canto FBFS.
Amata terra (Bhumi Priya). Performance di Danza indiana con Giuditta de Concini e gli allievi della Associazione Jaya.

CHIUSURA DEL FESTIVAL

Il festival si chiuderà con 2 spettacoli ad **ingresso gratuito**:
- dalle 19,15 alle 19,30 la scuola di canto FBFS presenterà un intrigante **viaggio musicale dal Jazz ai giorni nostri**.
- dalle 19,30 alle 20 una **performance di danza indiana** dedicata alla madre terra: le antiche storie di dei ed eroi torneranno a vivere attraverso questa meravigliosa forma di yoga in movimento in cui anche gli occhi danzano.