

## Pensiero libero Sabine Eck

La GIORNATA DI SABATO SI APRE ALLE ORE 10,30 con una interessantissima conferenza della Dott.ssa Sabine Eck "La bellezza del pensare: istruzioni d'uso per un pensare consapevole". La relatrice, con semplici ma profondi e saggi ragionamenti, ci svelerà alcuni segreti per sviluppare maggiore consapevolezza e autonomia nei nostri pensieri e riflessioni.

## Vegan Mirella Pizzi

Sabato pomeriggio alle ore 17 ci sarà un'interessantissima conferenza sull'alimentazione ed il Veganesimo.

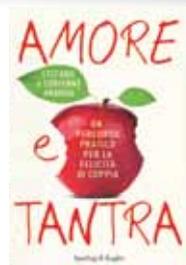
Sempre più frequentemente si sente parlare nei mass media di alimentazione Vegana, ma le informazioni fornite sono a volte approssimative e incomplete. La dottoressa Pizzi, basandosi solo su evidenze di tipo scientifico, ci aiuterà a comprendere le caratteristiche di questa alimentazione, con la conferenza "La cruda verità su cibo e salute".



## Felicità Paola Giovetti

Paola Giovetti, autrice di molti libri di successo e presidente della rivista LUCE E OMBRA, APRE LA GIORNATA DI DOMENICA alle ore 10,30 con la conferenza "L'eterna ricerca della Felicità". Ci presenterà il suo nuovo libro: "Piccola Antologia della Felicità", che è una raccolta di spunti e di consigli per aiutarci a essere felici. Sono di personaggi antichi (come Epicuro) e moderni (come Dalai Lama), segno evidente che la ricerca della felicità è da sempre forse la più importante aspirazione dell'essere umano.

## 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 18 con "Come il Tantra può aiutare le coppie ed i singles".

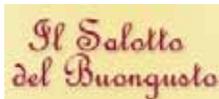
• Domenica alle 17 con "Come il Tantra ci può aiutare nell'amore e nella sessualità".

## 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.

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 17 Settembre 2018; corsi in tutti i quartieri di Bologna (consultare sito [www.yogabologna.com](http://www.yogabologna.com)).  
Prima lezione gratuita. Tel: 366 4296684



#### CORSI DI TANTRA

Il Tantra è una scienza di sviluppo personale, divenuta famosa in occidente per la sua capacità di fondere la spiritualità con l'amore e la sessualità. Una disciplina antichissima che ci insegna come migliorare la nostra relazione di coppia e l'intesa con il nostro amato/a.

Inizio lezioni dal 25 Settembre 2018 presso il Contro 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.  
Gianni Toselli  
[giannitoselli@shiatsuirte.it](mailto:giannitoselli@shiatsuirte.it) - tel/wa 349-26.72.433



### 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 crescita personale (autostima, training autogeno, meditazione, schema mindfulness ecc.)  
Per info: [www.bolognapsicologo.it](http://www.bolognapsicologo.it)

### MERCATINO OLISTICO

Nel Festival non ci sono solo conferenze, trattamenti, laboratori, consulenze olistiche, performance. 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... Il posto giusto se amate lo Shopping Naturale.

## Promotori del Festival

### Bologna training autogeno ACCADEMIA PSICHE CORPO

Training autogeno Bologna: rilassa il corpo e la mente, elimina lo stress. / [www.bognatrainingautogeno.it](http://www.bognatrainingautogeno.it) - tel. 366 4296684

### Libreria esoterica Ibis

Via Castiglione 11, Bologna  
[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



### Centro "Spazio il respiro"

Formazione in Operatore del Benessere, Counselor olistico, Danza-movimentoterapeuta. Corsi di massaggio e discipline olistiche  
[www.spazioilrespiro.it](http://www.spazioilrespiro.it)



### Craniosacrale e kinesiologia

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



### Lettura dei cristalli

Susanna Bruni & Lorenzo Golinelli  
tel. 347 7815087 - 3297368165 - [www.lavocedeicristalli.it](http://www.lavocedeicristalli.it)



### Tango Argentino e Olistico

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



### QI GONG qigongpeople QIGONGPEOPLEBOLOGNA

[www.medicineintegrate.it](http://www.medicineintegrate.it) - tel. 051 541043

## Il mistero della bellezza

Lo scopo di tutta l'educazione è di insegnarci ad amare la Bellezza. (Platone).

Il tema di questo Festival è IL MISTERO DELLA BELLEZZA. Più riusciamo a cogliere la Bellezza in tutte le sue manifestazioni, da quelle più esterne come un tramonto o un'opera d'arte, fino a quelle più sottili come lo sguardo o un'emozione, più sentiremo il suo influsso rigenerante su tutto il nostro essere. E quanto più ci connettiamo alla Bellezza Universale, tanto più facciamo fiorire la Bellezza della nostra Anima...

# Bologna Ben Essere

## 9° Festival della Salute e del Benessere Olistico Il mistero della bellezza

LABORATORI  
CONFERENZE

TRATTAMENTI  
MERCATINO

ALIMENTAZIONE

# sabato 15 e domenica 16 settembre 2018

ore 10.00 - 20.00

ingresso gratuito  
e aperto a tutti

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

Con il patrocinio di:



Comune di Bologna  
Quartiere Santo Stefano



Federazione Italiana Scienze Bioenergetiche e Olistiche  
[www.fisioe.it](http://www.fisioe.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 **NONA 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, 13 laboratori ed un ricchissimo calendario di attività** ed interventi performativi. Saranno inoltre presenti **operatori olistici** e scuole di discipline del benessere.

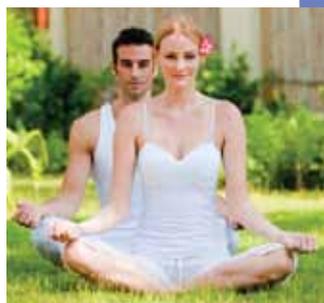
Potrete provare varie discipline (Yoga, Tantra, Qi Gong...), essere informati sulle ultime **novità nel campo dei prodotti biologici**, acquistare qualcosa nel nostro mercato.

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.

## 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, californiani, ayurvedici, energetici, rilassanti, riflessologia plantare, iridologia, fiori bach, neuro training... Potrete inoltre rivolgervi ai **nostri operatori naturopati, cranio sacrali...** ed avere consulenze individuali.



## Sabato 15 Settembre 2018

### Conferenze gratuite (SALA CONFERENZE)

10.30-12.00 **LA BELLEZZA DEL PENSARE: istruzioni d'uso per un pensare consapevole.** Dott.ssa Sabine Eck, medico, esperta di salute-genesi.

12.00-13.00 **Il meraviglioso potere della Bellezza sulla nostra vita secondo la Psicosintesi e la Psicologia Positiva.** Dott.ssa Corina Costea, Psicologa Psicoterapeuta

13.00-14.00 **Pedagogia e Salute nell'insegnamento di R. Steiner; attualità del pensiero pedagogico antroposofico.** Dott.ssa Vincenza Di Meglio, medico scolastico.

14.00-15.00 **Emozioni e Bellezza: l'Armonia ed il potere del Qui e Ora.** Abele Contu - Counselor Supervisor Danza Movimento Terapeuta

15.00-16.00 **Riconoscere la cura adeguata per i nostri compagni animali. Terapie naturali e convenzionali: una guida alla scelta.** Dott. Filippo Pilati, fondatore Officina Olistica Veterinaria.

16.00-17.00 **Belli dentro e fuori con la Kinesiologia Olistica.** Fabio Valenzisi

17.00-18.00 **Vegan: la cruda verità su cibo e salute.** Mirella Pizzi. Medico specialista in Neurologia e Neuropsichiatra Infantile.

18.00-19.00 **Come il Tantra può aiutare le coppie ed i singles.** Stefano Ananda, autore del libro "Amore e Tantra" - Scuola "Tantrayoga".

19.00-20.00 **Feng Shui: quanto incide la tua casa sul tuo stato economico e sulla relazione di coppia.** Paola Marabini Consulente e Docente di Feng Shui

20:00-21:15

### CONCERTO GRATUITO ED APERTO A TUTTI

**"Deborah Bontempi feat. Pietro Posani"** Per la prima volta in concerto a Bologna Benessere questo talentuoso duo. Deborah Bontempi, nota cantautrice bolognese ed ex cantante dei Datura, sarà accompagnata dal bravissimo Pietro Posani alla chitarra per un affascinante viaggio nelle musiche degli anni 20 e 30. Non mancheranno brani inediti tratti dall' Album "Julie-Oh Alfredo".

### Laboratori esperienziali - (3 euro) (SALA GIALLA)

13.00-14.00 **Modellare con l'argilla: la bellezza della creatività.** Francesca Rocchi-Artista.

14.00-15.00 **Laboratorio di pittura creativa ed emozione.** Kaveesha Graziella Lambertini.

15.00-16.00 **Danze sacre in cerchio: onoriamo il Sole, la Terra e chiediamo Pace per il Mondo.** Samanta Beccari.

16.00-17.00 **Yoga: semplici posture e tecniche per il corpo, la mente e lo spirito.** Scuola "Tantrayoga".

17.00-18.00 **Tango Argentino: via per migliorare la tua relazione ed il tuo benessere.** Maria Calzolari, maestra di Tango Argentino

18.00-19.00 **Biodanza - Sviluppo dei Potenziali Umani - Risveglio della Saggia del Corpo.** Valentina Malferrari -Biodanza Sistema Rolando Toro.

## Domenica 16 Settembre 2018

### Conferenze gratuite (SALA CONFERENZE)

10.20 **Sorpresa speciale.**

10.30-12.00 **L'eterna ricerca della felicità.** Paola Giovetti, scrittrice e presidente della rivista **LUCE E OMBRA.**

12.00-13.00 **Partendo dalla tradizione orientale scopriamo insieme un sentiero di evoluzione che attinge alla memoria dell'universo: i Registri Akashici.** Daniela Alberici - Naturopata

13.00-14.00 **Conoscere il cervello del Cuore: come creare bellezza e benessere nella nostra vita.** Dott.ssa Veronica Petraglia, Psicoterapeuta.

14.00-15.00 **Consapevolezza e autostima nel cammino del vivere felici.** Dott.ssa Corina Costea, Psicologa Psicoterapeuta.

15.00-16.00 **Conferenza su agopuntura e presentazione del libro "Agopuntura e Scienza".** Cecilia Lucenti-medico chirurgo e agupuntore.

16.00-17.00 **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".

17.00-18.00 **Come il Tantra ci può aiutare nell'amore e nella sessualità.** Stefano Ananda, autore del libro "Amore e Tantra" - Scuola "Tantrayoga".

18.00-19.00 **Parlare in pubblico al meglio di noi stessi.** Stefano Volpe, Vocal Coach, Regista, attore.

### 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 **Modellare con l'argilla: la bellezza della creatività.** Francesca Rocchi-Artista.

14.00-15.00 **QI GONG; pratiche delle 5 stagioni, animali e suoni.** Associazione Qi Gong People.

15.00-16.00 **Yoga: via del benessere fisico e psichico e di Evoluzione spirituale.** Scuola "Tantrayoga".

16.00-17.00 **La Danza dell'Anima: la bellezza nel ricevere aiuto dalle altre dimensioni.** Laura De Stefano.

17.00-18.00 **Laboratorio di Danza-movimentoterapia, Metodo Integra®.** Abele Contu, Danza-movimentoterapeuta, Musicoterapeuta.

18.00-19.00 **Meditazione e Consapevolezza per ritrovare il proprio Centro di Felicità e Bellezza.** Accademia Psiche Corpo.



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

## 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.



### L'ANGOLO DELLA BELLEZZA

Vi invitiamo a visitare gli spazi dedicati alla Bellezza tra cui: creazione di coroncine per grandi e piccini (a cura della Scuola Steineriana Garagnani), pittura su carta, ceramica creativa e decorazione del corpo con henné (a cura di vari artisti).

