

## 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**.

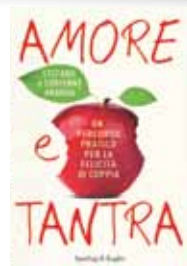
Sempre più frequentemente si sente parlare nei mass media di alimentazione Vegana, ma le informazioni fornite sono a volte **approssimative e incomplete**. La dottoressa Pizzi, basandosi solo su evidenze di tipo scientifico, ci aiuterà a comprendere le caratteristiche di questa alimentazione, con la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

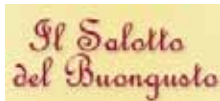
- **Sabato alle 18** con "Come il Tantra può aiutare le coppie ed i singles".
- **Domenica alle 17** con "Come il Tantra ci può aiutare nell'amore e nella sessualità".

## 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](http://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.bolognatrainingautogeno.it](http://www.bolognatrainingautogeno.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.bolognabenessere.it](http://www.bolognabenessere.it)

Con il patrocinio di:



Comune di Bologna  
Quartiere Santo Stefano



Associazione Italiana Scienze Fisiche e Olistiche  
[www.fisio.it](http://www.fisio.it)