



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



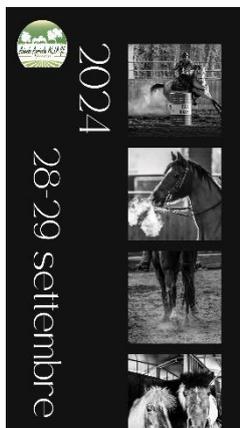
SABATO 28 SET 16:00 - 18:00 DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Mostra delle opere "Canvas Paint_Healing"

Rachele Marianna Meloni

Mostra delle opere tratte dal progetto "Canvas Paint_Healing" della Creator Rachele Marianna Meloni. L'osservazione delle opere attiva, chiudendo gli occhi e visualizzandole nella mente, una connessione a frequenze spirituali. Canvas Paint_Healing accosta la pittura e le combinazioni dei 72Nomi, nel quale arte e spiritualità si fondono.

Dai un'occhiata alle sue opere IG @canvaspaint_healing



SABATO 28 SET 16:00 - 19:00 DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Mostra fotografica del Circolo Ippico I pionieri della Sella

Davide Lazzari - dodophoto73

Dodo73 è lo pseudonimo di Davide che qualche anno fa inizia a fotografare dapprima per passione e, in seguito, in modo sempre più professionale gli animali e in particolar modo i cavalli. Segue i suoi figli con i loro cavalli durante le gare catturando momenti intensi che racchiudono l'impegno, la dedizione, la bellezza, il divertimento, l'amore per i cavalli ma anche per tutta la natura. In questa mostra ci

sono alcuni dei suoi scatti che ci trasmettono sensazioni ed emozioni che solo la natura può dare.

I suoi lavori li trovate su IG @dodophoto73 o su FB @Davide Lazzari



SABATO 28 SET 16:00 - 22:00 DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Mostra permanente dell'attrezzatura contadina

Roberto Lainati

All'interno dell'azienda agricola troverete una raccolta di attrezzature "di una volta" usate per la fienagione e per le attività comuni per il mantenimento dei boschi, dei prati e dei cavalli.

IG @agricola-allage FB @agricola allage



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



SABATO 28 SET 16:00 - 18:00 DOMENICA 29

SET 10:00 - 18:00

Kid's Make-up-Art! Spazio truccabimbi

Arianna

Uno spazio dedicato ai più piccoli ma, perché no, anche ai "grandi" che hanno voglia di giocare e di trasformarsi



SABATO 28 SET 16:00 - 19:00 DOMENICA 29

SET 10:00 - 18:00

Percorso barefoot

Offerto da Porro Calcestruzzi - Gerenzano

Nello spazio serre è stato allestito un percorso da fare a piedi nudi. Troppo spesso trascuriamo i nostri piedi. Se ci pensiamo bene essi fanno la maggior parte del lavoro e ci portano ovunque. E quindi questo è un percorso per coccolarli e coccolarci. Le

sensazioni trasmesse dai vari materiali attraverso i piedi sono uniche e ci permetteranno di sentire le diverse consistenze, le diverse temperature... per creare benessere in tutto al corpo.



SABATO 28 SET 16:00 - 18:00 DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

GiochiAmo? Giochi di una volta per tutta la famiglia

Nadia Maria Bevilacqua

Nello spazio serre troverete giochi da fare insieme, adatti a tutti: bolle di sapone, la corda, l'elastico, il tris, gli ostacoli, percorsi per la mobilità... Non resta che sperimentare quanto ancora siamo in grado di divertirci semplicemente



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



SABATO 28 SET 16:00 - 18:00 DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Mini lezioni di equitazione della durata di 15 minuti

Sabrina e Laura

Accarezzare un cavallo, occuparsi della sua pulizia, salirci sopra per vedere il mondo dall'alto, ascoltare il suo movimento cercando di coordinarlo al nostro, ascoltarci per respirare insieme...Le emozioni che si provano a cavallo non si possono spiegare. Ti aspettiamo per provare queste sensazioni magiche. Le nostre mini-lezioni ti introdurranno a una pratica che è sempre una continua ricerca e crescita.

IG @ ipionieridellasella FB @i pionieri della sella ASD



SABATO 28 SET 16:00 - 18:00 DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Giro con carrozza trainata dai cavalli di osservazione delle essenze arboree

Adorno e Antonio

Sei mai andato nel bosco con una carrozza da maratona? No? Allora cosa aspetti? Prova questa attività.



SABATO 28 SET 16:00 - 18:00 - DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Niccolò e Serena

Bau-Play Percorsi di mobility dog dimostrazione di mantrailing

Sei pronto a vivere un'esperienza unica con il tuo amico a quattro zampe? Questa è l'occasione perfetta per divertirvi insieme,

imparare nuove abilità e rafforzare il vostro legame! Sotto la guida di Niccolò e Serena, educatori cinofili esperti, tu e il tuo cane potrete partecipare a percorsi di mobility dog pensati per stimolare sia la mente che il corpo del tuo fedele compagno. In un ambiente sicuro e protetto, su un morbido campo di sabbia, il tuo cane potrà affrontare sfide fisiche e cognitive in totale tranquillità



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



SABATO 28 SET 16:00 - 18:00 DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

LaboratoriAmo - Laboratori per bambini

Nadia Maria Bevilacqua

Laboratori creativi per bambini. Vieni a scoprirli!



SABATO 28 SET 16:00 - 17:00

Cosa c'è nel bosco? Visita guidata di riconoscimento piante spontanee: proprietà, indicazioni ed usi

Dott.ssa Francesca Leone

Visita guidata con la dott.ssa Francesca Leone per entrare nel mondo vegetale selvatico con passione e scoprire il sapere antico delle piante officinali spontanee e il loro meraviglioso potenziale contributo nella nostra vita quotidiana. Attivare i nostri sensi per allargare gli orizzonti

ed esplorare nuovi sapori e profumi che ci offre la Natura in abbondanza.



SABATO 28 SET 17:15 - 17:45

Conferenza di agricoltura integrata e sostenibile

Prof. Pierlorenzo Brignoli - Biotecnologo Senior

Pierlorenzo Brignoli - Biotecnologo senior, Docente di Biorisanamento all'Università di Siena (CGT). Da oltre 30 anni si occupa di ricerca e messa a punto di prodotti per la modulazione della microflora negli ecosistemi complessi. Opera da sempre in stretta collaborazione con industria e Università. Ha studiato a fondo il microbiota e le interazioni microbiche nell'ecosistema suolo e nelle matrici organiche. Ha sviluppato nuove tecnologie di vasto impiego per: biorisanamento di

terreni agricoli, compostaggio e valorizzazione di materiali organici, sfruttamento energetico dei residui, bonifica dei suoli inquinati, riduzione delle emissioni in atmosfera, trattamento reflui, disinquinamento e ripristino degli ecosistemi acquatici inquinati. E' stato tra i primi in Italia a sperimentare e mettere a punto i biorigeneratori dei suoli e le tecniche per l'agricoltura integrata e sostenibile. Ha svolto studi sulla biosicurezza degli allevamenti zootecnici per migliorare le condizioni igienico sanitarie e ridurre l'uso di antibiotici e medicinali di sintesi nella filiera agro-zootecnica. Di recente ha messo a punto, tra gli altri, un prodotto innovativo (inDogrevit - mangime complementare) per risolvere in modo naturale il grave problema delle disbiosi intestinali degli animali domestici. Membro ENEP, AIN, ANBI, EFB e di varie Accademie internazionali.



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



SABATO 28 SET 18:00 – 18:45

Conferenza "Biorisonanza"

Dott.ssa Alessandra Corcelli

Alessandra Corcelli è una biologa nutrizionista, esperta di igiene degli alimenti: da oltre 30 anni opera nel settore alimentare e cosmetico quale consulente tecnico esperto per la sicurezza ed esaminatore presso numerose aziende in Cantone Ticino (Svizzera) e in Italia.

HACCP, analisi degli alimenti, e certificazioni volontarie internazionali (ISO, IFS, BRC, GMP) sono sempre stati il suo pane quotidiano insieme

alle attività di formazione in ambito scientifico, dietetico e delle risorse umane.

Da sempre studiosa appassionata di metodi di prevenzione naturale, di psicologia e crescita personale, elabora "diete speciali" per favorire la salute e il giusto nutrimento, sia del corpo che dell'anima.

Grazie al suo lavoro ha avuto l'opportunità di conoscere moltissime persone, molte delle quali hanno cercato il suo aiuto per risolvere problematiche personali o di propri familiari...

Ha quindi potuto sperimentare sul campo quanto le malattie e i disturbi siano di natura psicosomatica.

Le sue ricerche l'hanno portata ad esplorare diversi campi delle scienze "vitali", e tra questi, le leggi biologiche che necessariamente ci impongono di avere sempre più la consapevolezza del motivo per cui compare un dato sintomo, che altro non è che la risposta energetica ad uno stimolo cerebrale...

Ma ogni sintomo ha sempre un senso e si affaccia nella nostra vita per avvisarci che qualcosa non va.

Verranno fatti esempi e portati casi reali per mostrare che esistono delle leggi biologiche che governano la vita che va sperimentata e compresa: il sintomo non va negato ma guardato e "amato" ... poiché ci indica la via!

Ma siamo davvero pronti al cambiamento?



SABATO 28 SET 19:00 - 19:30

Arriva la banda!

La Banda di Gerenzano

Un momento di intrattenimento con la banda di Gerenzano. Impossibile perderselo!



SABATO 28 SET 19:30 - 21:30

PizzOrto! Giro pizza con i prodotti dell'orto

PizzOrto! Una cena a base di pizza farcita con i prodotti dell'orto: pomodori, zucchine, cipolle, erbe aromatiche... Vi aspettiamo!

IG @agricola-allage FB @agricola allage



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



SABATO 28 SET 21:30 - 22:30

Viaggio Sonoro **Momento musicale con arpa** **Elisabetta Pigni e Rossana Romano**

Viaggio nel suono:

Accompagnati dai suoni armoniosi dell'Arpa, delle ciotole tibetane, del tamburo e da altri strumenti ancestrali vivrete un'esperienza di ascolto interiore e di rilassamento.

Melodie e armonie si fonderanno dando vita a differenti atmosfere sonore che vi guideranno in un viaggio interiore.



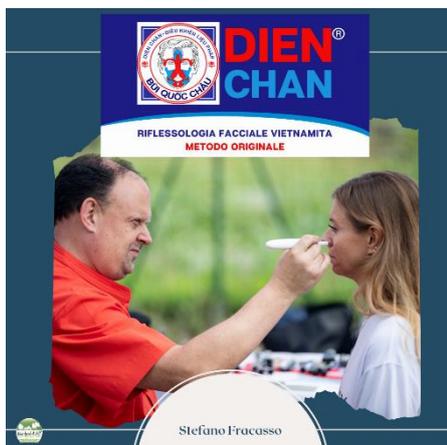
DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Professione Massaggio

Alice Castelnovo

Alice ci aiuterà a sentirci bene attraverso il massaggio. Un momento speciale dove il senso del tatto sarà risvegliato dalle sue sapienti mani facendo fluire tutte le nostre emozioni. L'armonizzazione del flusso energetico all'interno del corpo e il rilassamento dell'attività discorsiva mentale conducono chi lo riceve verso una condizione di diffuso benessere psicofisico. Rilassamento di mente e corpo in un unico trattamento. Assolutamente da provare!

IG @alicecastelnovo FB @Alice Castelnovo



DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

Dien Chan ® - Riflessologia Facciale

Stefano Fracasso

Perché il Dien Chan ®? La salute degli altri è la nostra felicità prof Bui Quoc Chau Semplice ed efficace È sufficiente avere uno specchio e possiamo esplorare il nostro viso in qualsiasi momento e in auto trattamento, quindi in autonomia. Per ricevere un trattamento di Riflessologia Facciale non ci viene richiesta alcuna preparazione igienica particolare e non è necessario spogliarsi o sdraiarsi. Massaggiando, premendo, picchiettando con le dita o con semplici strumenti si arriva a scaldare e attivare i punti sotto la pelle

del viso. Grazie alla sua semplicità, intervenendo già ai primi sintomi, la Riflessologia Facciale Vietnamita ci permette di sostenere il nostro organismo nel recuperare velocemente lo stato di benessere, cioè nel raggiungere il bilanciamento energetico. Non vi diciamo di più; non resta che provare!

IG @ stefano.fracasso.16 FB @ stefano.fracasso.16



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024

DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00



Massaggio olistico sonoro vibrazionale

Elisabetta Pigni e Rossana Romano

La suono terapia vibrazionale è una pratica antichissima basata sull'utilizzo dei suoni e delle frequenze sonoro vibrazionali allo scopo di donare benessere, sciogliere blocchi fisici ed emotivi e in generale ridonare equilibrio ai sistemi energetici. Il trattamento si effettua con l'utilizzo delle campane tibetane, i diapason curativi e altri strumenti armonici. Si armonizza l'energia con le vibrazioni e i suoni che attraversano e circondano con onde sonore il corpo. Si tratta di un massaggio molto profondo, che conduce gradualmente in uno stato di rilassamento e di riequilibrio energetico.



DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

GUSTA!

Azienda agricola AL.LA.GE.

Potrai assaggiare l'acqua aromatizzata con il nostro succo di sambuco o di lamponi, sorseggiare una tisana preparata con le nostre erbe.

IG @agricola-allage FB @agricola allage



DOMENICA 29 SET 10:00 - 18:00

AnnusiAmo!

Azienda agricola AL.LA.GE.

Un percorso da fare ad occhi chiusi per immergersi ancor di più nella natura scoprendo i suoi profumi.

IG @agricola-allage FB @agricola allage



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



DOMENICA 29 SET 10:00 - 11:00

YOGA con Asia - per adulti / YOGA con Chiara - per bimbi 5-11 anni

Asia Aliberti

Chiara Virzì

Asia con la sua dolcezza e bravura ci farà iniziare bene la giornata riscaldando e preparando il nostro

corpo per affrontare con energia le attività proposte. Nel frattempo, Chiara si occuperà dei bimbi con la sua altrettanto dolcezza e bravura yogando con le favole. Proporrà asana ispirati alla natura, agli animali e a figure simboliche creando un magico legame fra mente, corpo e spirito regalando un'esperienza coinvolgente che accresce l'intelligenza emotiva dei bambini.

Asia Aliberti IG @mamadevayoga FB @ mamadevayoga – Chiara Virzì IG @ virzi.chiara FB @ chiaravirz URL www.chiaramentechiaravirzi.it



DOMENICA 29 SET 11:00 - 12:00

Nordic Walking. Apprendimento della tecnica di base abbinata alla postura.

Livio Tanzi assistente posturologia Università Cattolica

Lara Tanzi tecnico NW della back school

Livio, assistente posturologia dell'Università Cattolica di Milano e Lara, tecnico nordic walking della back school, ci porteranno alla scoperta dei benefici del Nordic Walking, un'attività aerobica alternativa sicura e adatta a tutti, soprattutto a chi non riesce a praticare sport ad intensità troppo elevata. Il Nordic Walking, proprio per le sue caratteristiche, è un'attività fisica completa che consente di allenare tutti i principali gruppi muscolari. Livio e Lara vi spiegheranno come, adottando una tecnica corretta soprattutto riferita alla postura corretta della colonna vertebrale con i principi della back school, si potrà ottenere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio, con formidabili benefici per la propria salute, migliorando l'ossigenazione, la resistenza, la forza, la coordinazione, l'equilibrio e, non ultimo, la postura. L'attività è comprensiva di bastoncini per la pratica.



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



DOMENICA 29 SET 12:30 - 15:00

Pranzo con i prodotti dell'azienda agricola

Finalmente si mangia! La griglia è bella calda. Tanto buon cibo e compagnia.

IG @agricola-allage FB @agricola allage

PILATES AL DOJO



DOMENICA 29 SET 15:00 - 16:00

Pilates al Dojo con Francesca

Dojo FraPilates

Francesca ha un modo tutto suo e unico di insegnare pilates. Difficile da descriverlo. È troppo particolare. Provalo e poi ci dirai!

Lei lo definisce così: " il Pilates al Dojo unisce antiche tecniche orientali giapponesi di allenamento ai principi

del Pilates. È ideale per tutti per essere a proprio agio con il corpo, la mente e lo spirito in quel momento e portarne i benefici nel quotidiano.

IG @ dojo1pilates



DOMENICA 29 SET 16:00 - 18:00

CREPES, CREPES, CREPES!!

Le nostre crepes farcite con le composte dei nostri piccoli frutti: fragole, ribes, more di gelso...

IG @agricola-allage FB @agricola allage



PROGRAMMA BENEFICIAMO 2024



DOMENICA 29 SET 16:00 - 17:00

MINDFULNESS per bimbi 5-11 anni con Chiara

Chiara Virzì

Mentre i “grandi” fanno altre attività, Chiara porterà i bimbi ad esplorare la millenaria meditazione Vipassana per assaporarne i benefici con curiosità, gentile presenza e tenerezza. Un'esperienza davvero particolare e profonda per i bambini.

Chiara Virzì IG @ virzi.chiara FB @ chiaravirz URL www.chiaramentechiaravirzi.it



DOMENICA 29 SET 16:00 - 17:00

ACROYOGA per adulti con il team di Acrofamily

Acrofamily

Il team di AcroFamily ci farà sperimentare il volo. Esercizi divertenti di coppia e di gruppo per stare bene, ascoltarsi, aumentare la propria autostima, equilibrio e propriocezione.

Acrofamily IG @ acrofamily.fun FB @acrofamily