

# Il Programma

## Venerdì 10 ottobre – Consapevolezza digitale

(Evento OFF del Festival della Salute 2025 di ASL1 Regione Liguria)

Il progetto **“Giovani e rapporto con il digitale”** è dedicato alla comprensione di ciò che si trova online e all’uso equilibrato di piattaforme, social media e strumenti digitali, con l’obiettivo di sviluppare nei giovani la capacità di discernere le informazioni e interagire in modo consapevole e critico.

### Relatori:

- **Prof. Roberto Ravera**, Direttore S.C. Psicologia ASL1 – “Tra mente e coscienza: Il mito di Vasudeva come archetipo dell’equilibrio psichico”
  - **Stefania Guasco**, Responsabile Me-Lab Centro di Psicologia Clinica Digitale ASL1
  - **Martina Boscherini e Romina Mancuso**, Psicologhe-psicoterapeute ASL1 – “Io [CTR+Alt+Me]: identità nell’era Onlife”
- 

## AREA VERDE

**Forest Bathing** – l’antica arte del benessere, nata in Giappone, che aiuta a ritrovare salute e relax attraverso la natura.

- **Durata:** 1 ora
  - **Partecipanti:** fino a 8 persone
  - **Orari:**
    - Venerdì: 17:00 – 18:30
    - Sabato e Domenica: 10:00-11:30, 14:00-15:30, 17:00
- 

## AREA OPERATORI

Operatori disponibili per dimostrazioni e prove gratuite:

- Elena Arcella: massaggio yoga facciale
- Associazione Benessere e Spiritualità: radiostesia, ricerca vite passate, riequilibrio energetico con cristalli e frequenze
- Monica Cristina Ballardini: massaggio bioenergetico
- Linda Bo: osteopata, naturopata e counselor

- Angelica Buccella: massaggi drenanti, rassodanti, rimodellanti e viso anti-age
- Jolanda Di Lionardo: riflessologia plantare e micromassaggio cinese
- Nadia Forte: trattamento Naiadis
- Fisionatura: fisioterapia e salute integrata
- Cristina Guidara: riflessologia plantare
- Silvia Guidara: massaggio Aromatouch con oli essenziali
- Rosalba Lauricella: assaggi di Shiatsu
- Jiva Dalia Lottero: naturopatia e riflessologia evolutiva
- SicuradiMe Monika Odolinska e Svetlana Spinachi: bellezza e benessere corpo e viso
- Marco Santarcangelo: massaggio rilassante e muscolare
- Studio Olistico Hamalaya: Reiki e Access Bars

#### **Altre attività:**

- **Sinfonia di Benessere:** sessioni individuali con 4 operatrici a turno (40 min). Venerdì e Domenica: 10:00-14:00; Sabato: 14:00-20:00. Prenotazione obbligatoria 3332398222
- **Nadia Forte** – firmacopie “Tu crea silenzio”, Domenica 12 ottobre ore 16:30
- Analisi della pelle: 10:00-13:00
- Tecnologia per la cura del viso Derma Tech: 14:00-16:00
- Massaggio Kobido giapponese: 16:00-19:00, info 3338911215
- Osteopatia dei fluidi con Linda Bo: 10:00-12:00 e 17:00-19:00

## **SALA CONFERENZE**

### **Venerdì 10 ottobre**

- 09:30 – Roberto Ravera: “Tra mente e coscienza: Il mito di Vasudeva come archetipo dell’equilibrio psichico”
- 10:30 – Stefania Guasco, Martina Boscherini e Romina Mancuso: “Io [CTR+Alt+Me]: identità nell’era Onlife”
- 13:00 – Termine lavori
- 17:00 – Inaugurazione ufficiale con autorità
- 17:45 – Kipèwa Gabriele Di Costanzo: Meditazione del freddo #Oentrinelghiaccio Orimanighiacciato®
- 18:30 – Roberta Guzzardi: “Siamo luce oppure ombra, Mostro?”

## **Sabato 11 ottobre**

- 10:30 – Simona Dieni e Giorgio Cangelosi: “Il grande gioco dell’energia – Il riconoscimento”
- 11:45 – Dalia Lottero: “Riflessologia Evolutiva: dal piede... alla migliore versione di te”
- 14:00 – Long’y: “Come vivere in salute”
- 14:30 – Linda Bo: “L’importanza di conoscere il linguaggio e la strada del sintomo”
- 15:30 – Milvia Canclini: “Medicina di Pace. Cosa accade quando abbiamo un sintomo?”
- 16:30 – Luca Carelli: “Ayurveda e Frequenze Armoniche”
- 18:00 – Gianluigi Puiè: “Forest Bathing: tra il mito e la scienza moderna”
- 18:45 – Stefano Manera: “Questo nostro immenso amore. Il mio viaggio nella compassione e nella cura”

## **Domenica 12 ottobre**

- 10:00 – Laura Pastorelli e Domenico Fazio: “Reiki: autoguarigione naturale”
- 10:30 – Adayur: “Psiche e Ambiente, etica per una prosperità sostenibile”
- 11:45 – Monica Cristina Ballardini: “Piena d’Onda” e “Cavalcare l’Onda”
- 15:00 – José Luis Pachón Reyes: “Kinesiologia Olistica: Il tuo corpo risponde”
- 15:45 – Monica Rebuffo: “Genitori si diventa ascoltando i figli”
- 16:30 – Gianluigi Puiè: “Azienda & Natura: alchimia per il benessere”
- 17:15 – Conferenza sulla longevità a cura di Long’y
- 18:00 – Gaia Garello, Monia Barresi, Antonella Patrone, Serena Ferraris: “Le ferite dell’anima nel metodo Fisionatura”

---

## **SALA MOVIMENTO**

### **Sabato 11 ottobre**

- 10:00 – Francesca Ascheri: Vita Attiva e Movimento
- 11:30 – Giovanna Siciliano: Ginnastica Posturale
- 15:00 – Roberta Sasso: Anukalana Yoga
- 16:00 – Giovanna Siciliano: Pilates e Mobility
- 17:00 – Martina Chalier: Yin Yoga
- 18:00 – Bagno di suono con campane tibetane, Maria Teresa Deva

### **Domenica 12 ottobre**

- 10:00 – Martina Chalier: Morning Yoga

- 11:00 – Biocostellazioni®, Andrea Gonella e Laura Cogno
  - 15:00 – “Healing Voice”, Simona Dieni e Giorgio Cangelosi
  - 16:00 – Claudia Castiglione: “Respira chi sei”
  - 17:00 – I Migranti di Ganden: “Le altezze di Franco – Frammenti di verità sepolte”
  - 18:00 – Biodanza, Laura Pastorelli
- 

## **LIBRI E LABORATORI**

### **Venerdì 10 ottobre**

- 11:00 – Incontro creativo per le scuole

### **Sabato 11 ottobre**

- 11:00 – Lettura e laboratorio bambini 4-6 anni: “Oggi come stai?”
- 17:00 – Lettura e laboratorio adulti: “Non ti scordar di te”

### **Domenica 12 ottobre**

- 11:00 – Lettura e laboratorio bambini 7-10 anni: “Così come sono”
  - 17:00 – Lettura e laboratorio adulti: “Creative Flow”
- 

## **MONDO POSSIBILE**

A cura di MariaLuisa Boeri – Erboristeria Via 20

Area degustazione di infusi e presentazione del progetto **ADAyur – Agricoltura didattica ispirata all’Ayurveda**

### **Musica**

- Domenica 12 ottobre, ore 17:00: I Migranti di Ganden: *Le Altezze di Franco – Frammenti di verità sepolte*
    - Voce narrante: Franco Peano
    - Voce: Elena Lucco
    - Piano: Andrea Ansaldi
    - Percussioni: Daniele Colombero
- 

## **PRODOTTI ACQUISTABILI**

Prodotti ecologici, biologici e sostenibili, libri a tema, cristalloterapia, lampade di sale, profumatori, incensi, cosmetici naturali, integratori, essenze, unguenti, saponi naturali, tè e tisane.

---

## Informazioni

- Paola Savella: 3387338321
- Email: [info@espansioneeventi.it](mailto:info@espansioneeventi.it)