

Aree tematiche:

AREA VERDE

Progetto AlpiMed+ Ecotour a cura del Parco Alpi Liguri

AREA OPERATORI

In un accogliente ambiente gli operatori saranno disponibili per presentare le loro tecniche, effettuare prove gratuite e trattamenti

SALA CONFERENZE

tre giorni di incontri e conferenze

SALA MOVIMENTO

tecniche pratiche di joga, mobility, mindfulness e campane tibetane

OFFICINA MANDALA:

dove creatività, colore e benessere si incontrano

PRODOTTI ACQUISTABILI

Prodotti ecologici, biologici, naturali e sostenibili.

Organizzazione: Espansione di Paola Savella in collaborazione con Bevox di Filippo Devia. Leit motive di Equilibrio 2026 i Mandala di Roberta Michetti e Eva Rossi

Ed ecco come sarà EQUILIBRIO tra corpo e mente

Si parte venerdì 9 ottobre alle 10,00 con

"Conessioni consapevoli: relazioni e benessere nell'era smart"

con Stefania Guasco, Marco Chiapparino, Micael Comé e Romina Mancuso (Centro di Promozione Salute e Psicologia Digitale ME-LAB).

Presenti oltre duecento ragazzi del Liceo "G.P. Vieusseux", del Polo Tecnologico Imperiese e del Liceo Amoretti ind. Scienze Umane. Sarà una riflessione sull'importanza di comprendere ciò che si trova online, sull'uso delle piattaforme, dei social media e di tutti gli strumenti digitali, per far crescere nei giovani la capacità di saper discernere le informazioni ed interagire in modo consapevole e critico.

AREA VERDE

L'Ente Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri partecipa con uno stand istituzionale che promuove il progetto transfrontaliero Alpimed+ Ecotour finanziato con fondi FESR relativi al Programma Operativo INTERREG VI-A Francia Italia Alcotra 2021-2027: un progetto che intende valorizzare la destinazione delle "Alpi del Mediterraneo" tra Italia e Francia secondo i principi della Carta Europea del Turismo Sostenibile (CETS), riconoscimento che il Parco ha ottenuto nel 2021. In un'area protetta, favorire il benessere e l'equilibrio significa incoraggiare un legame socio-economico resiliente fra i centri urbani e le aree montane, gestendo i flussi turistici in modo equilibrato in ogni stagione dell'anno e conciliando le attività turistiche con l'educazione all'Ambiente e la risposta ai cambiamenti climatici.

AREA OPERATORI

In un accogliente ambiente gli operatori saranno disponibili per presentare le loro tecniche Sono presenti:

- Elena Arcella: massaggio yoga facciale

- Linda Bo: osteopatia dei fluidi, naturopatia, yoga Kundalini e Pilates bioenergetico.
- Barbara Di Blasi: trattamento cranio sacrale
- EmotionHouse: Simona e Giorgio Spiritual coaches, lettura delle carte evolutive
- Estela PMU artist: Permanent Makeup & Visagismo estetico
- Nadia Forte: trattamento Naiadis con oli essenziali
- Martina Ghiazza: Visione Centrale dei Chakra, Aurico Quantico, Yoganza
- Studio Olistico Hamalaya: Reiki, Access Bars, Riequilibrio dei Chakra
- Rosalba Lauricella: Assaggi di Shiatsu
- Jiva Dalia Lottero: Naturopatia e riflessologia plantare
- Mariposa Tattoo: Tatuatrice
- Corrado Antonio Martinez: Chiromanzia mappe viventi
- Stella Nazionale: Numerologia
- Ondamind aps: Mindfulness
- Barbara Schmidt: Action Wellness Naturopata di Segnale e Professional Mental Coach
- Studio Reflexo: Riflessologia plantare a indirizzo di medicina tradizionale cinese
- Alessandra Sorrenti: Coach dell'Armonia
- Eleonora Zoppo: Counselor e floriterapeuta

SALA CONFERENZE

Venerdì 9 ottobre

ore 10,00 *"Connessioni consapevoli: relazioni e benessere nell'era smart"*

con **Stefania Guasco, Marco Chiapparino, Micael Comé e Romina Mancuso** a seguire Laboratorio con il "Team Me Lab" ASL 1 Liguria

ore 13,00 Chiusura lavori

ore 17,00 Inaugurazione ufficiale

ore 17,45 **Dalia Lottero** Naturopata *"Il punto dolente"*

ore 18,30 **Eleonora Zoppo** *"Perché reagisco sempre così? Dall'emozioni alla consapevolezza"*

Sabato 10 ottobre

ore 10,00 L'ansia è servita. Conoscerla, riconoscerla, dividerla.

Presentazione *"Aperitivo con l'ansia"* Red Edizioni

di **Francesco Cuniberti** esperto in disturbi depressivi di ansia e panico c/o SPDC Ospedale Agnelli di Pinerolo ASL

TO3

Interverranno al dibattito **Marco Scajola** Assessore Regione Liguria,

Psicologo Clinico Psicoterapeuta e **Roberto Ravera**

Psicoterapeuta - Docente a contratto c/o Università nazionali e internazionali - già' Direttore S.C. Psicologia di Asl1 Imperiese Presentazione progetto Sentinelle (prevenzione suicidaria nei giovani)

"Un libro per Daniela"

Talk a cura di Renata Cantamessa

- ore 15,00 **Barbara di Blasi** *"Introduzione al mondo onirico"*
- ore 15,45 **Simona Dieni e Giorgio Cangelosi** *"Maschile e femminile: il segreto dell'armonia interiore"*
- ore 16,30 Da *"Vita con Lloyd"* a *"Galà con delitto"*: viaggio psicologico verso l'equilibrio perfetto. Dialogo "a tutto Tempia" tra **Simone Tempia** e **Renata Cantamessa**. Accompagnamento musicale di **Harmonic Box Duo** (arpa celtica **Paola Lepore** e flauto traverso **Sabrina Bonfadelli**)
- ore 17,45 **Martina Ghiazza** *"La visione centrale dei Chakra"*
- ore 18,30 **Stella Nazionale** *"La Mappa dell'Anima. Comprendere la propria vita attraverso il corpo e gli archetipi numerologici"*
- ore 19,15 **Sandra Frattarola** Consulente XeniaGlobal *"N.S.G. Integratori naturali di nuova generazione per il supporto dell'efficienza fisiologica e della performance sportiva"*
- Domenica 11 ottobre
- ore 11.45 **Sergio De Paulis** *"Come informare l'acqua per migliorare il proprio benessere"*
- ore 14,30 **Sandra Frattarola** Consulente XeniaGlobal *"Tecnologia a infrarossi lontani per il benessere e l'equilibrio funzionale"*
- ore 15,15 **Corrado Antonio Martinez** *"La mappa nelle mani"*
- ore 16,00 **Luis Pachon** esperto di Medicina Cinese *"Auricoloterapia cinese: il microcosmo nell'orecchio"*
- ore 16,45 **Dalia Lottero** Naturopata *"Riflessologia Plantare Alchemica"*
Antea edizioni
- ore 17,30 **Linda Bo** *"Dal fluido alla luce: il corpo come ponte tra biologia energia e coscienza"*
- ore 18,15 **Giulia Pia Toti** *"Che di morte si parli"* Talent edizioni

SALA PRATICHE

Venerdì 9 ottobre

ore 18,00 *Anukalana yoga* con **Roberta Sasso**

Sabato 10 ottobre

ore 9,30 *Vita Attiva e Movimento* con **Francesca Ascheri** Fisioterapista
ASL 1

ore 11,00 *Morning yoga* con **Martina Chalier**

ore 14,30 *Overtone e affini* con Aikido Aikikai d'Italia del Maestro **Domenico Zucco** 7° Dan Shian Hombu Dojo e **Roberto Bulzomi** 6° Dan Hombu Dojo Renki Dojo Vallecrosia

ore 15,30 Pratica Open di *Kundalini* con **Linda Bo**

ore 16,30 *Muay Thai boran e Krabi krabong*: dallo scontro all'incontro: la metafora del combattimento per vincere se stessi
con **Fabio Emanuele**

ore 17,30 *Sacre Danze Guerriere Thailandesi*: Yoga e meditazione in movimento

con **Fabio Emanuele**

ore 18,30 *Bagno di Suono* con le Campane Tibetane con **EmotionHouse**

Domenica

ore 10,00 *Mindfulness* per mamme e insegnanti con bambini iperattivi con
Francesca Rutigliano

ore 11,00 Meditazione: *Il canto dell'anima* conducono **Simona Dieni e Giorgio Cangelosi**

ore 15,00 *Yoga posturale* con **Giulia Bartellone**

ore 16,00 “*Respira chi sei*” Una pratica dolce per risvegliare pace e
piacevolezza con **Claudia Prajna Castiglione** (Centro yoga
l'albero della Gioia)

ore 17,00 Laboratorio di *Mindfulness*: Rallentare. Respirare. Ritrovarsi. con
Ondamind Aps

ore 18,00 *Yoganza* (Yoga-danza-espressione) con **Martina Ghiazza**

OFFICINA MANDALA

Dove creatività, colore e benessere si incontrano

per stimolare concentrazione, rilassamento e consapevolezza interiore

con **Eva Rossi** (Bliss) e **Roberta Michetti** (Robirò Small Lab) per lasciarti guidare dai colori e scoprire fin dove può portarti l'immaginazione.

Venerdì 9 ottobre

11.30 Mandala Geometria sacra -Adulti

17.30 Mandala Zen intuitivo – Adulti

Sabato 10 ottobre

10.00 Mandala Doodle - Bambini

11.30 Mandala del Nome (metodo EvolutionMandala®)

14.30 Mandala Geometrico -Adulti

16.00 Mandala Doodle – Bambini

17.30 Mandala Geometria Sacra - Adulti

Domenica 11 ottobre

10.00 Mandala Doodle - Bambini

11.30 Mandala del nome (Metodo EvolutionMandala®) - Adulti

14.30 Mandala Geometrico -Adulti

16.00 Mandala Doodle – Bambini

17.30 Mandala intuitivo Doodle - Adulti

Punto ristoro Juice

Uno spazio dedicato al benessere Succhi freschi, estratti, matcha, caffè vietnamita, chai latte e caffetteria classica, insieme a una selezione di proposte dolci e salate.

Per una pausa dopo una pratica di yoga o bagno di suono o un momento di relax tra una conferenza e l'altra.

MONDO POSSIBILE

Area degustazione di infusi accuratamente preparati, in un ambiente arricchito da piante officinali e decorative che ricordino un ambiente di sottobosco o natura spontanea. Diffusore di aromaterapia. A cura di MariaLuisa Boeri Erboristeria Via 20

Area libri e cultura a cura di Cristina Pinna L'Armadilla

PRODOTTI ACQUISTABILI

Prodotti ecologici, biologici, naturali e sostenibili. Libri a tema, Cristalloterapia, lampade di sale, profumatori, incensi. Dispositivi energetici. Integratori e abbigliamento con tecnologia F.I.R. Prodotti a base di microrganismi per il corpo, per animali domestici e pulizie. Cosmesi e rimedi naturali. Tè e tisane.