

Donna
moderna

Starbene



IL BENESSERE E' DI MODA!!!

Donna
moderna

Starbene



IL BENESSERE E' DI MODA!!!

10-11 ottobre

FONDAZIONE
RICCARDO CATELLA

BY
**alessandro
enriquez**



dalle 10:00 alle 19:00

Via Gaetano de Castillia, 28, Milano

MAIN PARTNER



PARTNER



TECHNICAL PARTNER



Belpietro Edizioni Periodiche

Area Talk

10:00 - 11:00 Come lo yoga mi ha salvato la vita.
La mia rinascita dopo il cancro al seno

Con **Silvia Lucchini**,
consulente d'impresa e stilista

11:00 - 12:00 Scopri e trasmetti l'energia che sei per
migliorare te stesso e le tue relazioni

Con **Franco Bertoli**, ex campione di
pallavolo, mental coach e formatore

12:00 - 13:00 La trappola del cibo
e la dittatura della magrezza

Con **Leonardo Mendolicchio**, psichiatra e
volto di Fame d'amore su Rai 3

16:00 - 17:00 Matrescenza. Il tempo "sacro"
della maternità e i diritti del corpo

Con **Nina Gigante**, autrice di Supernova.
Quando nasce una madre; **Vivian Sciacca**, doula
e operatrice di Medicina Tradizionale Cinese;
Chiara Gregori, scrittrice e ginecologa

17:00 - 18:00 Muoversi può essere una cura: l'esercizio
giusto nelle diverse fasi della vita

Con **Michele Felisatti**, docente universitario,
chinesiologo AMPA e fondatore di Esercizio Vita -
Medical Fitness

18:00 - 19:00 Il benessere va di moda: i segreti per
essere belli, in forma e felici in un mondo
che va di corsa

Con **Alessandro Enriquez & friends**

Area Fitness

10:00 - 11:00 Cardiocamminata *powered by* ESI

Con **Fabrizio Supertino**,
Top Trainer di SuperJump

11:30 - 12:30 Tai Chi: dal respiro alle radici
del movimento

Con **Marco Gamuzza**, maestro di Tai Chi
Chuan, Kung Fu e Qi Gong

16:00 - 17:00 Functional Flowemotion Wild
powered by Novo

Con **Luca Anzano**, personal trainer

17:00 - 18:00 Fluid Yoga: ritrovare l'armonia attraverso
l'idratazione *powered by* IBSA

Con **Nathalia De Sousa Santos**,
insegnante di yoga

Area Workshop

11:00 - 12:00 Uno sguardo al futuro con le nuove
tecnologie nelle lenti per occhiali
powered by ZEISS

Con Dr. **Marco Locatelli**, Product Manager
Lenses, ZEISS Vision Care

12:00 - 13:00 Face Yoga: la consapevolezza della
nostra espressività *powered by* QVC

Con **Michela Morace** visagista e Face Yoga teacher

16:00 - 17:00 Al cuore del problema *powered by* ESI

Con Dott.ssa **Federica Fogacci**, Research Fellow
presso il Dipartimento di Scienze Mediche
e Chirurgiche dell'Università di Bologna e componente
del Direttivo Nazionale SINut; I due Pharma Influencer
Eugenio e **Francesco @in_caso_di** e **Davide Errico
Agnello**, Medical Marketing Director ESI

17:00 - 18:00 5 minuti per te: il piccolo rituale di
benessere da portare a casa

SOS Massaggi Milano

18:00 - 19:00 Breve corso di scrittura creativa per stare
bene e risvegliare il proprio talento

Con **Alessandra Perotti**, writer coach

Area Talk

10:00 - 11:00 Love Therapy. Ginnastica sentimentale
per cuori che vogliono diventare grandi

Con **Chiara Gambale**, scrittrice

11:00 - 12:00 Il superpotere del mindset:
basta un'idea per cambiare vita

Con **Luca Mazzucchelli**,
psicologo e psicoterapeuta

12:00 - 13:00 Un racconto letterario sul
potere del profumo

Con **Giovanna Zucconi**,
autrice e conduttrice TV

16:00 - 17:00 Spegliamo tutto per tornare umani

Con **Alessio Carciofi**, docente universitario e scrittore,
e fra **Roberto Pasolini**, Predicatore della Casa Pontificia

17:00 - 18:00 Il potere terapeutico del canto collettivo

Con **Michele Acocella**, il non-maestro di HARDKORO

Area Fitness

10:00 - 11:00 Come stai? Ritrova la vera te -
Lezione di Yoga *powered by* QVC

Con **Michela Coppa**, wellbeing expert

11:00 - 12:00 Functional Flowemotion Soul
powered by Novo

Con **Luca Anzano**, personal trainer

12:00 - 13:00 Pilates per tutti. Scopri i segreti del Roll Up

Con **Martina Piccinin**, insegnante di yoga e pilates

16:00 - 17:00 Zumba Party!

Con **Yass El Atrevido de Milano**,
trainer certificato e insegnante di Zumba

17:30 - 18:30 Surfset Fitness

Con **Simone Doti**, Founder and President Cryovis

Area Workshop

11:00 - 12:00 Vedere bene per pensare meglio:
la scienza dietro le nuove lenti
powered by ZEISS

Con Dott.ssa **Roberta Celin**,
Communication Manager ZEISS Vision Care

12:00 - 13:00 Sovrappeso e obesità: la salute oltre
la bilancia *powered by* Novo

Con **Cesare Berra**, Direttore del
Dipartimento Cardiovascolare e Metabolico
dell'IRCCS MultiMedica

16:00 - 17:00 La femminilità ritrovata con acido ialuronico
powered by IBSA

Con Dott.ssa **Alessandra Lusi**, ginecologa

Consulti medici di prevenzione a cura di CURAmi - STUDIO DI MEDICINA INTEGRATA.

10:00 - 13:00/15:00 - 18:00 Primo piano