

Il **primo festival** italiano del **cambiamento sostenibile**, del **benessere personale** e del **biologico**

21-22 Settembre 2024 · Fiera di Cesena · Ingresso gratuito

Conferenze • Showcooking • Workshop • Masterclass • Yoga • Spettacoli 300 stand • Bio e veg street food • Area bimbi



La vita dopo la vita

Happygenetica:

e con il cibo per sempre

Performance teatrale

Performance teatrale

biotipizzato

e l'alimentazione

Scopri se i tuoi sintomi nascono dall'intestino

Le domande giuste per iniziare a vivere meglio

Digiuno immaginale: un rituale di nove giorni

che cambierà la tua relazione con il corpo

Tiroide di nuovo in salute con l'approccio

dell'informazione globalizzata

Impara a difenderti dalla propaganda nell'era

Ringiovanisci il tuo cervello con la micoterapia

ecco come puoi influenzare i tuoi geni

Conferenze

Chantal Dejean

Gabriele Prinzi

Gianluca Gotto

Richard Romagnoli

Selene Calloni Williams

21:00-22:00 Arianna Porcelli Safonov

Roberto Mercadini

Serena Missori

Alessandro Gelli

DOMENICA 22 SETTEMBRE

14:00 - 15:00 Giorgio Bianchi

15:45 - 16:45 Stefania Cazzavillan

Livia Emma

SABATO 21 SETTEMBRE

12:30-13:30

EVENTI A INGRESSO GRATUITO

Showcooking

SABATO 21 SETTEMBRE

10:30-11:30 **Davide Maffioli**

Ecco i segreti della pasticceria vegana

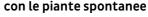
12:15 - 13:15 Silvia Bellano Naturalmente merenda da 0 a 99 anni



14:00 - 15:00

Annalisa Malerba

Foraging e fitoalimurgia: ricette gustose





Patrizia Poggiali

Oro, incenso e vaniglia: prepariamo insieme 4 cosmetici naturali, facili, profumatissimi e scintillanti



Sofia Fabiani Cucinare Stanca Macro-stancarsi, per mangiare bene bisogna

necessariamente stancarsi in cucina?



Dhal di lenticchie con riso basmati e tadka: **Cristina Mauri** The Good Food Lab etnico, completo, vegan, senza glutine

DOMENICA 22 SETTEMBRE



Paolo Dalicandro

Essicchiamo! Brodo veg, chips, sottoli espressi

e ricette sfiziose



Alessandra Evrard Semplicemente Alex

Elastica, facile e organizzata: per tutti e per tutte le stagioni



Alessia Posca Rodriguez Eric Staltari Elefanteveg

Mangia sano tutta la settimana con il Batch Cooking: 2 preparazioni indispensabili



Lucia Cuffaro

Fermentazione dei legumi: una sola preparazione per autoprodurre dosa, pizze, polpette, pane senza

glutine, gnocchi, dolci

Registrati e partecipa su macrolibrarsifest.it



Flavio Sacco

Drink e fermentati: l'evoluzione dell'aperitivo





Ecco come curare il nostro patrimionio più prezioso: la terra









INGRESSO CON BIGLIETTO | POSTI LIMITATI

Workshop

SABATO 21 SETTEMBRE



Stefano Berlini 10:30 - 13:30

Nutrizione cosciente:

la chiave per una vita libera e in salute



Gabriele Prinzi Livia Emma 15:00-18:00

Gonfiore addominale: capirlo, trattarlo e risolverlo



Dealma Franceschetti 15:00-18:00

Dimagrimento stabile e duraturo con la macrobiotica (basta con l'effetto yo-yo)

DOMENICA 22 SETTEMBRE



Selene Calloni Williams 10:30 - 13:30

Rituale dei 9 giorni: migliora per sempre la tua relazione con cibo e corpo



Richard Romagnoli 10:30 - 13:30

Riaccendi la tua chimica della felicità per ritrovare la serenità mentale



Daniel Lumera 15:00-18:00

Situazioni irrisolte e pesi del passato: ecco come tornare a vivere con leggerezza



Serena Missori Alessandro Gelli 15:00-18:00

Il metodo Missori-Gelli biotipizzato per la tua tiroide (più energia, metabolismo attivo, via lo stress)

Masterclass

SABATO 21 SETTEMBRE

SABATO 21 SETTEMBRE			
	SALA A	SALA B	
11:00 - 12:15	Giovanni Asta Bhatha-Yoga: la via per il ben-essere dello spirito e del corpo	Michela Maltoni Fluidity: libera le tue emozioni con la gentilezza dello yoga	
13:00 - 14:15	Veronica Tamburella Come Back to Center: connessi e in equilibrio con lo yoga	Enzo Ventimiglia Vayus Flow: la colonna vertebrale è l'albero della vita	
15:00 - 16:15	Enzo Ventimiglia Longevità felice con il medoto Vayus Flow	Veronica Tamburella Come Back to Center: connessi e in equilibrio con lo yoga	
17:00 - 18:15	Gianfranco Pace Meditazione in movimento con il Taijiquan	Michela Maltoni Fluidity: libera le tue emozioni con la gentilezza dello yoga	
19:00 - 20:15	Gianfranco Pace Qi Gong per il tuo benessere fisico e mentale	Giovanni Asta Bhatha-Yoga: la via per il ben-essere dello spirito e del corpo	
DOMENICA 22 SETTEMBRE			
	SALA A	SALA B	
11:00 - 12:15	Enzo Ventimiglia Vayus Flow: la colonna vertebrale è l'albero della vita	Ram Rattan Singh Concentrazione e intuizione con il Kundalini Yoga	
13:00 - 14:15	Gianfranco Pace Qi Gong per il tuo benessere fisico e mentale	Enzo Ventimiglia Longevità felice con il medoto Vayus Flow	



Meditazione in movimento con il Taijiquan

Ram Rattan Singh

Concentrazione e intuizione con il Kundalini Yoga

Marco Mandrino Emanuela Boriotti

17:00 - 18:15 Ecstatic Dance: movimento, estasi e rilassamento finale con bagno di suoni

Marco Mandrino Emanuela Boriotti

Ecstatic Dance: movimento, estasi e rilassamento finale con bagno di suoni









PARTNER PARTNER























































































































yoga academy









ORGANIZZATO DA





Registrati e partecipa **macrolibrarsifest.it**

MEDIA PARTNER























































PARTNER TECNICI











