

macrolibrarsi Fest

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



DAL VIVO E ONLINE



Registrati e partecipa
macrolibrarsifest.it

Conferenze

SABATO 21 SETTEMBRE

	10:30-11:30	Chantal Dejean	La vita dopo la vita
	12:30-13:30	Gabriele Prinzi Livia Emma	Scopri se i tuoi sintomi nascono dall'intestino
	14:30-15:30	Gianluca Gotto	Le domande giuste per iniziare a vivere meglio
	16:30-17:30	Richard Romagnoli	Happygenetica: ecco come puoi influenzare i tuoi geni
	18:30-19:30	Selene Calloni Williams	Digiuno immaginale: un rituale di nove giorni che cambierà la tua relazione con il corpo e con il cibo per sempre
	21:00-22:00	Arianna Porcelli Safonov	Performance teatrale

DOMENICA 22 SETTEMBRE

	10:30 - 11:30	Roberto Mercadini	Performance teatrale
	12:15 - 13:15	Serena Missori Alessandro Gelli	Tiroide di nuovo in salute con l'approccio biotipizzato
	14:00 - 15:00	Giorgio Bianchi	Impara a difenderti dalla propaganda nell'era dell'informazione globalizzata
	15:45 - 16:45	Stefania Cazzavillan	Ringiovanisci il tuo cervello con la micoterapia e l'alimentazione
	17:30 - 18:30	Francesca Della Giovampaola	Ecco come curare il nostro patrimonio più prezioso: la terra

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 con le piante spontanee
	15:45 - 16:45	Patrizia Poggiali	Oro, incenso e vaniglia: prepariamo insieme 4 cosmetici naturali, facili, profumatissimi e scintillanti
	17:30 - 18:30	Sofia Fabiani Cucinare Stanca	Macro-stancarsi, per mangiare bene bisogna necessariamente stancarsi in cucina?
	19:15 - 20:15	Cristina Mauri The Good Food Lab	Dhal di lenticchie con riso basmati e tadka: etnico, completo, vegan, senza glutine

DOMENICA 22 SETTEMBRE

	10:30 - 11:30	Paolo Dalicandro	Essicchiamo! Brodo veg, chips, sottoli espressi e ricette sfiziose
	12:15 - 13:15	Alessandra Evrard Semplicemente Alex	Elastica, facile e organizzata: per tutti e per tutte le stagioni
	14:00 - 15:00	Alessia Posca Rodriguez Eric Staltari Elefanteveg	Mangia sano tutta la settimana con il Batch Cooking: 2 preparazioni indispensabili
	15:45 - 16:45	Lucia Cuffaro	Fermentazione dei legumi: una sola preparazione per autoprodotte dosa, pizze, polpette, pane senza glutine, gnocchi, dolci
	17:30 - 18:30	Flavio Sacco	Drink e fermentati: l'evoluzione dell'aperitivo



Workshop

SABATO 21 SETTEMBRE



Stefano Berli
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

SALA A

Giovanni Asta
11:00 - 12:15
Bhatha-Yoga: la via per il ben-essere
dello spirito e del corpo

Veronica Tamburella
13:00 - 14:15
Come Back to Center: connessi e in
equilibrio con lo yoga

Enzo Ventimiglia
15:00 - 16:15
Longevità felice con il metodo Vayus Flow

Gianfranco Pace
17:00 - 18:15
Meditazione in movimento con il Taijiquan

Gianfranco Pace
19:00 - 20:15
Qi Gong per il tuo benessere fisico e
mentale

SALA B

Michela Maltoni
Fluidity: libera le tue emozioni
con la gentilezza dello yoga

Enzo Ventimiglia
Vayus Flow: la colonna vertebrale
è l'albero della vita

Veronica Tamburella
Come Back to Center: connessi e in
equilibrio con lo yoga

Michela Maltoni
Fluidity: libera le tue emozioni
con la gentilezza dello yoga

Giovanni Asta
Bhatha-Yoga: la via per il ben-essere
dello spirito e del corpo

DOMENICA 22 SETTEMBRE

SALA A

Enzo Ventimiglia
11:00 - 12:15
Vayus Flow: la colonna vertebrale
è l'albero della vita

Gianfranco Pace
13:00 - 14:15
Qi Gong per il tuo benessere fisico e
mentale

Gianfranco Pace
15:00 - 16:15
Meditazione in movimento con il Taijiquan

**Marco Mandrino
Emanuela Boriotti**
17:00 - 18:15
Ecstatic Dance: movimento, estasi e
rilassamento finale con bagno di suoni

SALA B

Ram Rattan Singh
Concentrazione e intuizione
con il Kundalini Yoga

Enzo Ventimiglia
Longevità felice con il metodo Vayus Flow

Ram Rattan Singh
Concentrazione e intuizione
con il Kundalini Yoga

**Marco Mandrino
Emanuela Boriotti**
Ecstatic Dance: movimento, estasi e
rilassamento finale con bagno di suoni



PARTNER



Istituto di Medicina Naturale
Scuola Italiana di Naturopatia



NATRULY





ORGANIZZATO DA



Registrati e partecipa
macrolibrarsifest.it

MEDIA PARTNER



TerraNuova



PARTNER TECNICI



CESENA
● FIERA