

NATURALIA

SALA GREEN: CONFERENZE

SABATO 26 OTTOBRE 2013

10.30 *"Pedalata Naturalia - Il Porto a pedali: alla scoperta del Porto Mediceo"*

a cura delle Associazioni FIAB, UISP, WWF pandaciclisti

11.15 - 12.00 *"L'ecosostenibilità del km 0"*

Dott. Ferri - Presidente Coldiretti

15.00 - 15.30 *"Psicosomatica e fitoterapia: la salute del corpo e della mente"*

Rita Elisabetta Uncini Manganelli - Performat

15.30 - 16.00 *"La piramide Alimentare Toscana: mangiare in modo sano, buono e toscano partendo dalla propria tavola fino alle mense di refezione scolastica"*

Dr.ssa Serena Perbellini - Farmacia San Marco

16.00 - 16.30 *"Shiatsu e Ben'Essere: cos'è e come agisce"*

a cura di Piera Donati - Shiatsu Quo

16.30 - 17.00 *"Coach naturopatico"*

Scuola Superiore di Naturopatia ABEI

17.00 - 17.30 *"I parchi come sistema diffuso di benessere"*

Dott. Luca Sbrilli - Presidente Parchi Val di Cornea

17.30 - 18.00 *"Counseling: un percorso di crescita e benessere"*

Sara Reggiani e Tiziana Runco - Performat

18.00 - 18.30 *"Progetto Cicloturismo"* Assessore Provincia

Livorno Paolo Pacini - Luca Di Fonzo, Presidente FIAB Livorno

19.00 *Apericena "Naturalia"*

a cura di 4 amici al bar con musica dal vivo dei

"Marry go round" Canzoni delle pubblicità

DOMENICA 27 OTTOBRE 2013

10.30 (ritrovo) - 11.00 (partenza)

"Pedalata Naturalia - Il Porto a pedali: alla scoperta del Porto Mediceo"

a cura delle Associazioni FIAB, UISP, WWF pandaciclisti

10.30 - 11.00 *"CellFood: ossigeno per la vita"*

Dott. Andrea Bologna - Terra Pura

11.00 - 11.30 *"Valore nutrizionale e biodiversità del Miele"*

Dott. Agronomo Maria Rossana Bonfitto - esperta in Miele e Prodotti dell'Alveare - La Mieleria

11.30 - 12.00 *"Life&trasformation - percorsi di sviluppo ed evoluzione - presenta QUANTUM incontri esperienziali di crescita personale corpo - mente - anima"* Terra Pura

12.00-13.30 *Show Cooking "Dal pane al bene - tutte le regole per fare il pane in casa con grani antichi" - per tutti i partecipanti in regalo un pezzo di pasta madre*

a cura di Spazio QB e Dott. Riccardo Ferrini

15.00 - 15.30 *"Shiatsu: un cammino di consapevolezza"*

a cura di Piera Donati - Shiatsu Quo

15.30 - 16.00 *"Il cibo come medicina"*

Alessandro Caci - Performat

16.00 - 16.30 *"Teatro INDACO e Accademia Olistica teatro INDACO" - presentazione*

16.30-17.00 *"LUOGO COMUNE"* di Cristina Pacinotti

Un romanzo sull'esperienza di formazione di un Ecovillaggio in Toscana

17.00 - 17.30 *"Il Metodo Zilgrei - autoterapia di respirazione e movimento"* Dott.ssa Margherita A. Magazzini

17.30 - 18.00 *"È tempo di riconciliare l'uomo e*

l'automobile" Dott. Marco Petri - CLAS concessionaria Renault

NATURALIA

SALA ORANGE: LABORATORI

SABATO 26 OTTOBRE 2013

11.30 *"I benefici del massaggio infantile"*

Tiziana Runco - Performat

15.00 - 16.00 *"Sessione di danza-respiro (meditazione dinamica) per adulti"* Ass. cult. Natura e Coscienza

16.00 - 17.00 *"Alla scoperta della natura che ci circonda: Escursioni e laboratori per tutte le età"* Natura da vivere

17.00 - 18.00 *Show Cooking "Un azzurro di salute cuciniamo il nostro pesce azzurro"*

a cura di Spazio QB e Dott. Riccardo Ferrini

18.15 - 18.45 *Tai Chi Taoista - dimostrazione*

19.00 *sessione di danza-respiro (meditazione dinamica)*

per adulti Ass. cult. Natura e Coscienza

DOMENICA 27 OTTOBRE 2013

10.00 - 10.30 *Tai Chi Taoista - Dimostrazione*

10.45 - 11.30 *"Alla scoperta della natura che ci circonda: Escursioni e laboratori per tutte le età"* Natura da vivere

11.30-12.30 *"Combattere l'ansia e la depressione con la mindfulness"* Maria Frangioni - Performat

15.30 - 16.30 *"Alla scoperta della natura che ci circonda: Escursioni e laboratori per tutte le età"* Natura da vivere

17.00 - 18.00 *"Ridendo senza motivo facciamo una scorta di endorfine, alziamo il tono dell'umore dell'energia"*

Leader Saveria Bonaccorso - Ass. Nazionale Yoga della risata

18.00 - 19.00 *Work-shop esperienziale "Illuminare il ns. passato"* condotto da Silvia Bonventre - Teatro INDACO

DURANTE LE DUE GIORNATE:

punto ristoro a cura di "4 amici al bar"

con colazioni, pranzi, merende e cene all'insegna del vegetariano/vegan.

punto laboratorio a cura di Ass. Cult. Natura e Coscienza:

manualità creativa con l'argilla per bambini e adulti, Erboristeria e cosmesi naturale per bambini e adulti, Percorsi di arte-terapia per bambini e adulti



