



Torna a novembre "Modena Benessere Festival": salute naturale per corpo, mente e spirito

Sabato 12 e domenica 13 novembre a ModenaFiere si danno appuntamento oltre 200 espositori dall'oriente all'occidente, specializzati in terapie olistiche e discipline bio-naturali. Un intero padiglione "veg", 1.000 massaggi gratuiti, 50 free lesson di yoga, oltre 20 conferenze gratuite sulla cultura del benessere olistico, lezioni non stop di arti marziali e danze orientali, un suggestivo contest di body painting: per due giorni Modena diventa la capitale del benessere naturale.

Dallo yoga allo shiatsu, dall'agopuntura alla musicoterapia, dall'eudinamica alla meditazione, dal training autogeno al reiki. Discipline diversissime, nate da oriente a occidente, con un obiettivo comune: il **benessere naturale**. Le **discipline olistiche o bio-naturali** si occupano di preservare l'ottimale stato di benessere psico-fisico, di prendersi cura in senso globale della persona, di sollecitare le risorse di cui ogni individuo è dotato.

La terza edizione di **Modena Benessere Festival** (www.modenabenessere.it), **sabato 12 e domenica 13 novembre** a ModenaFiere, dà spazio a ognuna di queste, presentando un'offerta ricca di approfondimenti teorici e sperimentazioni pratiche, accompagnata dall'esposizione e vendita di prodotti e servizi del settore: dalla cosmesi al turismo wellness, passando per l'abbigliamento e gli accessori ecologici ed ecocompatibili per la casa e la cura della persona.

Grande spazio, poi, alle esibizioni di bio-discipline, arti marziali e ginnastica dolce e la possibilità di sperimentarle personalmente nelle numerose free class condotte dagli insegnanti delle scuole più accreditate; oltre 1.000 massaggi e trattamenti gratuiti offerti non-stop nell'area relax e tante conferenze - a ingresso libero - dedicate alla cultura del benessere olistico.

C'è persino un padiglione 100% "veg", interamente dedicato alla **cultura e alimentazione vegana**, con un ristorante a tema e una zona "live", dedicata all'incontro tra chef, autori di libri e il pubblico. La cucina vegana offre un'infinita varietà di cibi tra cui scegliere, di piatti da preparare, semplici e più complessi: in questa area ogni ora si alternano esperti che cucinano piatti vegani e autori che presentano le loro ricette e svelano i segreti per realizzare piatti sempre golosi e salutari: l'occasione ideale per chi vuole cimentarsi in tante variazioni rispetto ai piatti tradizionali o in piatti nuovi con ingredienti tutti da scoprire.

Torna anche il **contest di Body Painting** che si svolge nell'arco dell'intero weekend, con la possibilità di assistere a tutte le fasi di realizzazione: dalla pittura sui corpi delle modelle fino all'emozionante performance con musica e danze che decreterà i vincitori della competizione.

Sono **oltre 20 le conferenze gratuite** che affrontano le varie declinazioni delle discipline olistiche con nomi importanti.

Tra gli ospiti più attesi il cardiologo israeliano **Nader Butto** che usa la percezione extra-sensoriale (Esp) per formulare una diagnosi medica, ma soprattutto per determinare il conflitto psicologico e il blocco energetico alla radice della malattia (13 novembre ore 11). C'è anche **Giuliana Conforto**, astrofisica, docente di meccanica classica e quantistica che spiega come usare al meglio la propria energia e forza interiore (12 novembre ore 18.30).

E mentre mamma e papà girano tra gli stand, sperimentano massaggi e ascoltano le conferenze, per i più piccoli è attivo il servizio di **baby barking gratuito**: dalle 10.30 alle 18.30 personale qualificato è a disposizione in un ambiente accogliente e attrezzato per giocare e prendersi cura dei bambini.



La manifestazione è organizzata da Blu Nautilus in collaborazione con ModenaFiere, con il patrocinio di Comune e Provincia di Modena, la collaborazione di Conad, Conad Ipermercato, Conacreis, CNA Modena e UISP. Il festival è diretto e coordinato da Florido Venturi, specializzato nell'organizzazione di eventi sul benessere e insegnante di Qi Gong. Il programma completo è consultabile su www.modenabenessere.it

Dove: Modena Fiere, Viale Virgilio, 70/90, 41123 Modena

Quando: Sabato 12 novembre dalle 10 alle 20 e domenica 13 novembre dalle 10 alle 19.

Quanto: € 10 intero, € 8 ridotto. E' possibile acquistare il biglietto elettronico online sul sito a 8 €: si risparmia e si evitano code!

Infoline: Tutto il programma su www.modenabenessere.it

Ufficio stampa MediaMente

339.8850143

stampa@mediamentecomunicazione.it