

EDIZIONE
ONLINE

PERCHÉ ONLINE?

ASTI Ben Essere è soprattutto contatto fisico: le sedute individuali sono state sempre il fulcro della manifestazione. La pandemia che ci ha travolto e le relative limitazioni anti contagio ci hanno obbligati al cambio di rotta. Abbiamo dovuto cambiare mezzo durante la corsa ma il risultato è veramente soddisfacente. Il tema di ASTI Ben Essere 2020: La Cura. Mai come in questo periodo abbiamo bisogno di cura nel suo significato più elevato e più ampio possibile.



- VENERDÌ 19 GIUGNO -

15.15 INAUGURAZIONE |FACEBOOK|

15.30 Tai Chi - *Marinella Conti del Centro Olistico Airone Bio* |ZOOM|
15.30 Kemò-vad: la danza del vento degli antichi druidi europei - *Scuola di Kemò-vad Sole Nero* |FACEBOOK|
16.00 Yoga bimbi - *Manuela Travasino operatrice certificata* |ZOOM|
16.00 Introduzione allo sviluppo del linguaggio *Dottressa Giovanna Rossetti di SegnInCanto™* |FACEBOOK|
16.30 Mindfulness - *Anna Maria Baldi del Centro Olistico Airone Bio* |ZOOM|
16.30 Laboratorio "Piccola pasticceria per grandi bambini" - *Pasticceria Manzi* |FACEBOOK|
17.00 Biodanza - *Susanna Ponzzone del Centro Olistico Airone Bio* |ZOOM|
17.00 La lettura nella prima infanzia - *Nati Per Leggere, Luisa Corino* |FACEBOOK|
17.30 Spazio ai nostri media partner |FACEBOOK|

CONVEGNO |ZOOM|

17.30-19.30 Lo sport che cura

"Salute post Covid19: riabilitazione respiratoria e tanto altro"
Hasta Fizio
"L'attività fisica tra cura e prevenzione"
Fabio Pungitore-fisioterapista
"Sport e cura del sé; dal corpo alla mente"
Ilaria Castino-psicologa
"Sport come riabilitazione e nel dolore neuromuscoloscheletrico"
Daniele Montanaro-fisioterapista
Moderatrice: *Claudia Solaro-Redattrice di ATnews*

- SABATO 20 GIUGNO -

9.00 Yoga e meditazione per tutti - *Ass. Centro Studi Yoga ShivaShakti* |FACEBOOK|
9.30 Energia vitale e il sistema energetico: come si crea un blocco - *Elisa Fazio (ElySunrise) Reiki Master & insegnante yoga* |FACEBOOK|
9.30 I 5 elementi e il movimento della vita a cura di *Stefania Sibona, operatrice shiatsu e discipline orientali di lunga vita* |ZOOM|



ASTI Ben Essere SETTIMA EDIZIONE

VENERDÌ 19 GIUGNO 2020
dalle 15.00 alle 20.00

SABATO 20 GIUGNO 2020
dalle 9.00 alle 19.00



facebook/astibenessere

LA CURA

Riflessioni, proposte e discipline per occuparsi di sé, degli altri e della Terra che ci ospita.

Evento Facebook accessibile LIS più sottotitoli.
Evento LIVE ZOOM accessibile con sottotitoli.

10.00 Shiatsu: cos'è, come agisce e perché fa così tanto bene *Daniela Digiacomo, operatrice shiatsu* |FACEBOOK|
10.00 Yoga&Pranayama per il benessere della schiena - *Elisa Fazio (ElySunrise) Reiki Master & insegnante yoga* |ZOOM|
10.30 Medinforest, la medicina del bagno di foresta - *Linda Frei operatrice Nature&Forest Therapy (ANFT)* |FACEBOOK|

CONVEGNO |ZOOM|

10.30-12.00 La cura del malato

"La salute a tavola"
Annachiara Zottarel-Le officine del cuore
"La soglia della casa"
Marco Zaccarelli-psicologo clinico
"Come incrementare le difese immunitarie nell'adulto e nel bambino, attraverso la sinergia di opportuni trattamenti fitoterapici"
Dr. Luigi D'Orsi-Responsabile formazione Specchiasol
Moderatore: *Luciano Baracco-Direttore di ATnews*

11.00 Corso pratico di meditazione-La psicologia dello yoga *Alessia Roncoroni* |FACEBOOK|
11.30 A.S.D. Synergy... il luogo magico dove conoscere l'olistico A.S.D. Synergy |FACEBOOK|
12.00 Cao e On-Zon-Su: antiche discipline cinesi di lunga vita *Alberto Baroni-riflessologo ed operatore Cau Moxa* |FACEBOOK|
12.30 Curarsi delle scelte in adolescenza attraverso la drammaterapia - *Laura Musso-drammaterapia* |FACEBOOK|
13.00 Spazio ai nostri media partner |FACEBOOK|
15.00 Linfavita... 40 anni di filosofia naturale - *Katia Fassio* |FACEBOOK|

ASTI Ben Essere è un progetto culturale della Cooperativa di Consumo Della Rava e Della Fava di Asti che ha preso forma il 7 giugno 2014. Un evento nato per far conoscere a più persone possibile: associazioni ed operatori qualificati in diverse discipline olistiche e naturali; per sperimentare le tecniche di cura naturali, per provare un'alimentazione sana e biologica.

Da giugno 2018 ASTI Ben Essere si sviluppa da una a due giornate aprendosi alle attività sportive ma sempre in connessione con la cura naturale. È un progetto culturale che si sviluppa durante tutto l'anno con una serie di iniziative denominate: "Aspettando ASTI Ben Essere" che culminano nell'evento di giugno. Per conoscere programmi e foto di tutte le edizioni: www.ravafava.it/ravafava/asti-benessere

15.30 Laboratorio di autoproduzione detergenti *Fabrizio Zago, Ecobiocontrol* |FACEBOOK|
15.30 Riflessologia in autotrattamento ed oli essenziali - *Simone Nosenzo riflessologo* |ZOOM|
16.00 Yoga e consapevolezza - *Alessandra Gayatri Ricossa* |ZOOM|
16.00 BeviNatura Biolilium - *Biolilium* |FACEBOOK|
16.30 Prevenire e volersi bene con i prodotti Linfavita - *Katia Fassio* |FACEBOOK|
16.30 La salute passa dal movimento *Calisthenics Santero e Cristian Santero* |ZOOM|
17.00 E se la tela fosse la nostra pelle?! Trucchiamoci insieme - *Carolina truccabimbi* |FACEBOOK|
17.00 Floriterapia. Di fiore in fiore alla scoperta delle nostre emozioni - *Monica Mauro naturopata e consulente certificata Fiori di Bach (BFRP) e Fiori Australiani, metodi originali* |ZOOM|

CONVEGNO |ZOOM|

17.30 La cura come stile di vita

"Riflessioni sostenibili di un chimico ribelle"
Fabrizio Zago
"Rete AstiCambia: muoviamoci insieme verso la sostenibilità"
AstiCambia
"I primi 18 mesi del bambino, dentro e fuori la pancia: ottica salutogenica e sostenibile"
Dott. Chiara Cattaneo ostetrica
Moderatrice: *Dottressa Giovanna Rossetti*

17.30 I.R.T.E. Istituto Ricerche e Terapie Energetiche - *Scuola di shiatsu, Luciana Flesia* |FACEBOOK|
18.00 Apri alla creatività: la creatività che cura *Ass. Apri Asti* |FACEBOOK|

PILLOLE DI.. BENESSERE

MicroMegà
Chapitombolo Asti
Chapitombolo Academy
Assicurazione Generali Ag. Mortara
EcorNaturaSi
Lecture proposte da Ass. Cult. Casa del Teatro 3
L'Arcoscenico ASTI con Sergio Danzi, Ileana Spalla, Martina Costa e Monica Mana
LIS - Lingua Segni Italiana
Laboratorio di origami - Masae Takanashi
Specchiasol

Per accedere alle sessioni su ZOOM è necessario iscriversi mandando una e-mail: altromercato@ravafava.it

www.ravafava.it
www.facebook.com/coop.rava.fava
www.facebook.com/bottegaltromercatoasti
www.facebook.com/astibenessere

Organizzazione a cura della Cooperativa della Rava e della Fava:
Piazza Porta Torino, 14 - Asti
Via Cavour, 83 - Asti

L'informativa privacy è disponibile in forma completa all'indirizzo www.ravafava.it/ravafava/wp-content/uploads/2019/09/INFORMATIVA.pdf

Sponsorizzato da



Media partner



Evento organizzato in collaborazione con

