

## Salute psicofisica e armonia a Malpensa Benessere

**Pubblicato:** Giovedì 18 Gennaio 2024



 Malpensafiere

 Via XI Settembre, 16

 Busto Arsizio

**Malpensa Fiere di Busto Arsizio** si prepara ad accogliere la seconda edizione di **Malpensa Benessere**, l'evento olistico che si terrà il **3 e 4 febbraio 2024**. Questa manifestazione rappresenta un'occasione unica per tutti coloro che sono alla ricerca di una vita più equilibrata e consapevole, offrendo un ampio spettro di **prodotti, attività e conferenze dedicate alla salute di corpo, mente e spirito**.

?La fiera è dedicata all'alimentazione biologica, a integratori e nutraceutica, alla cosmesi naturale, all'abbigliamento, agli accessori per la casa e la cura della persona, alle discipline e trattamenti per la salute e il benessere di corpo e mente, proposti da medici, naturopati e centri olistici accreditati.



**Quattro appuntamenti** con giornalisti, ricercatori e medici “fuori dal coro” rappresentano la punta di diamante delle molteplici tematiche esplorate a Malpensa Benessere, offrendo ai partecipanti l’opportunità di arricchire ulteriormente le proprie conoscenze. Questo il programma:

### **1. Martino Mozzi – La Personalizzazione della Dieta Mozzi**

Questa sessione, in calendario il **3 febbraio alle ore 11** vedrà Martino Mozzi, coautore dei libri dedicati alla dieta Mozzi, discutere l’importanza di personalizzare il regime alimentare. Si concentrerà su come passare dalle linee guida generali a un approccio alimentare più personalizzato e adatto alle esigenze individuali, enfatizzando l’importanza di un’alimentazione consapevole per la salute generale.

### **2. Matteo Gracis – #animeirrequiete – Come trasformare la propria vita in un’avventura meravigliosa**

L’incontro del **3 febbraio alle ore 15** coinvolgerà i partecipanti in un percorso di crescita personale con aneddoti, consigli e spunti per sfidare sé stessi, per mettersi alla prova e migliorare la propria forza di volontà, coltivare empatia, sensibilità e armonia. Ma anche per difendersi dalle insidie del nostro tempo, con un occhio di riguardo alle nuove tecnologie, ai social, all’intelligenza artificiale.

### **3. Giovanni Vanni Frajese – Tutelare la Nostra Salute e Quella dei Nostri Bambini**

In programma il **4 febbraio alle ore 11** Giovanni Vanni Frajese si concentrerà sulla salute dei bambini e sulla necessità di adottare un approccio preventivo e consapevole alla loro cura. La sua conferenza esplorerà le strategie per proteggere e migliorare il benessere dei più giovani, un tema di crescente importanza nell’attuale contesto socio-sanitario.

## 4. Michele Riefoli e Melissa Mattiussi – Il Cibo del Risveglio

In questa conferenza, prevista il **4 febbraio alle ore 14** Michele Riefoli e Melissa Mattiussi esploreranno il concetto dell'alimentazione come strumento di risveglio della coscienza spirituale. Discuteranno come liberarsi dalle dipendenze alimentari e farmacologiche promosse dal sistema, promuovendo una vita più sana e consapevole attraverso scelte alimentari consapevoli.

Accanto ai relatori già citati i visitatori potranno costruire un percorso personalizzato, in base ai propri interessi ed attitudini, ma soprattutto **conoscere e approfondire gli ultimi studi e approcci al benessere naturale** grazie a un fitto calendario di incontri e attività in programma.



### Benessere Fisico e Spirituale

Per tutto il weekend di alterneranno free class di Yoga e Arti Marziali, per esplorare e rafforzare l'equilibrio psicofisico attraverso queste antiche discipline. Di spiritualità si occuperanno anche gli incontri "Riscopri i tuoi talenti" su karma e reincarnazione e "Astro Yoga" che unisce gli Asana agli influssi dei pianeti sui Chakra. Ospiti di Malpensa Benessere i monaci tibetani del monastero di Gaden Jangtse Tsawa Khangtsen, che realizzeranno un Mandala per la Pace oltre a momenti di preghiera e meditazione.

### Salute e Nutrizione

Un tema centrale sarà il rapporto fra alimentazione e salute. Questo aspetto verrà esplorato attraverso diverse conferenze come "Ricondizionamento dell'Intestino", "la spesa ti fa bella", "Immunità innata e lisozima" enzima associato a un'importante azione antibatterica, antivirale e immunitaria e "Alimentazione Consapevole in natura" dedicata ai nostri animali domestici.

### Crescita Personale e Consapevolezza

Numerose sessioni sono dedicate alla crescita personale e alla consapevolezza. “Biodanza – La Danza della Vita”, “Io S(u)ono” e “Consapevolezza Attraverso i Suoni”, sono attività progettate per aiutare i partecipanti a esplorare e sviluppare la propria interiorità.

## **Salute Olistica e Benessere Generale**

L’evento affronterà anche temi più ampi di benessere olistico, evidenziato da sessioni come “Benessere e Salute con l’Ulivo” e “Dolori alla schiena” che indaga il rapporto fra stress e mal di schiena.

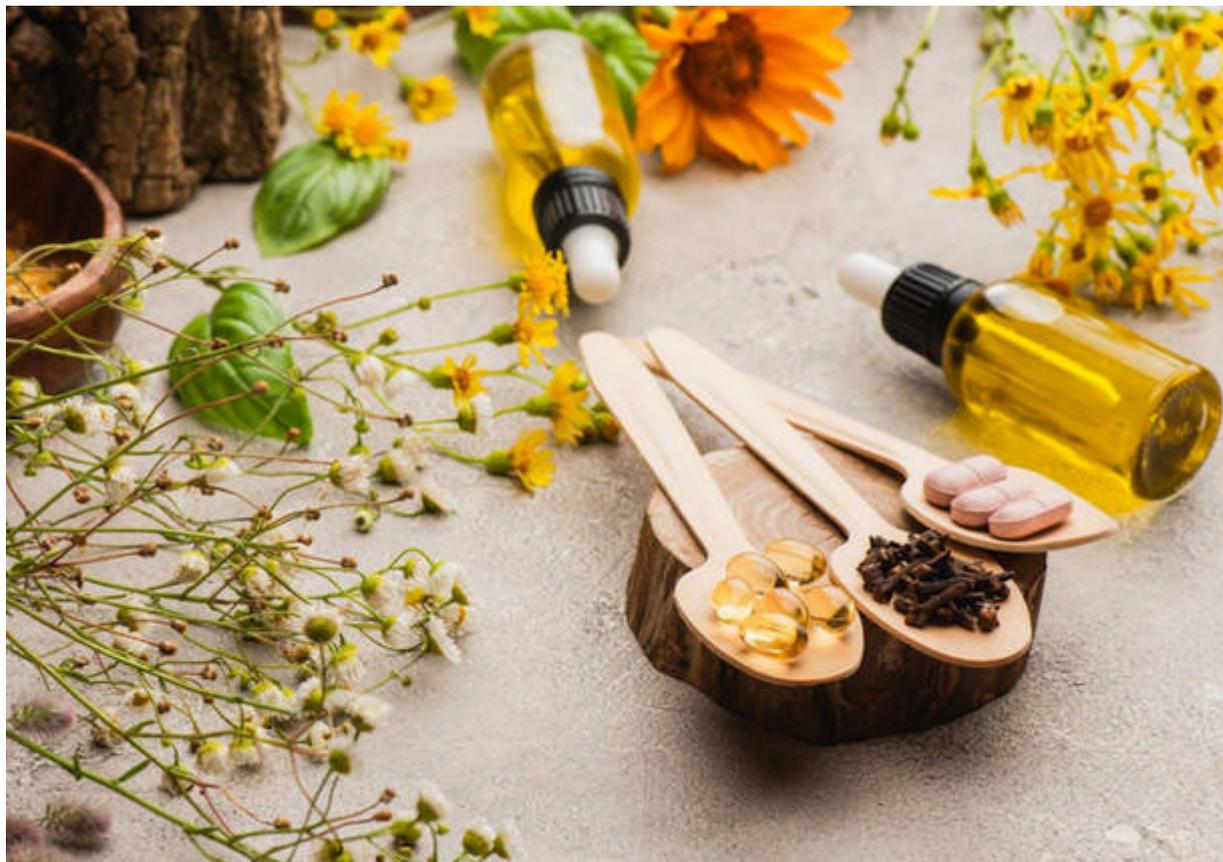
## **Vegan lifestyle**

Chi sceglie uno stile di vita vegano non si ferma al cibo. Qui, sostenibilità e il rispetto ogni essere vivente sono al centro di tutto. Malpensa Benessere propone una selezione di alimenti, abbigliamento, cosmetici e prodotti per la casa, vegan e eco-compatibili. All’alimentazione vegana è dedicato l’incontro “Il cibo del risveglio”.

## **Benessere Over 50**

Adottare un approccio olistico all’invecchiamento consente non solo di vivere più a lungo, ma anche di godere di una qualità di vita superiore. È un percorso che implica equilibrio e attenzione in tutte le aree della vita, celebrando ogni fase con salute e felicità. “Ginnastica Yoga Facciale VisoNuovo®” è un metodo per mantenere freschi e tonici viso, collo, mento e décolleté, “Sani Equilibri in Vista” offre soluzioni pratiche per combattere i rischi di una vita sedentaria mentre l’incontro “Invecchiamento sano e attivo” si occuperà di stile di vita e prevenzione primaria per affrontare al meglio la terza e quarta età, grazie alla Naturopatia di Segnale.

Praticare la meditazione e attività fisiche a basso impatto, utilizzare rimedi naturali per piccoli disturbi, avere consapevolezza alimentare, avere un approccio ‘zen’ alle questioni della vita porta benefici riconosciuti e aiuta a mantenerci in buona salute fisica, mentale e spirituale. Malpensa Benessere 2024 è un viaggio attraverso diverse dimensioni del benessere, un’opportunità per imparare, crescere e trovare nuovi modi per vivere una vita equilibrata e consapevole.



L'appuntamento è a **Malpensa Fiere sabato 3 e domenica 4 febbraio 2024** per due giorni di **apprendimento, scoperta e trasformazione.**

**Il programma dettagliato di tutti gli appuntamenti e conferenze in programma a Malpensa Benessere è disponibile qui**

Con lo stesso ticket d'ingresso si potrà visitare anche **Expo Elettronica**, in un padiglione separato, dedicato all'elettronica di consumo, professionale, all'autocostruzione e retrocomputing.

### **In breve**

Malpensa Benessere  
Malpensa Fiere | Busto Arsizio (VA)

Sabato 3 e domenica 4 febbraio 2024 orario 9-18

\*Biglietto unico: [Online](#) circuito DIY Ticket € 7,00+comm.serv. – Alla cassa € 10,00  
[www.fieredelbenessere.it](http://www.fieredelbenessere.it)

\*Ticket valido anche per Expo Elettronica

di in collaborazione con [Malpensa Benessere](#)

