

VareseNews

Malpensa Benessere. La proposta olistica per una vita lunga e in salute

Pubblicato: Lunedì 13 Gennaio 2025



 09:00 – 18:00

 Busto Arsizio

 3780833799

 info@fieredelbenessere.it

 <http://www.fieredelbenessere.it/malpensa-benessere>

Mai come oggi il concetto di benessere è al centro delle nostre vite. In un mondo frenetico, dominato da ritmi serrati e sfide quotidiane, emerge con forza il bisogno di ristabilire un equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Malpensa Benessere propone le esperienze e conoscenze di **un nutrito panel di esperti e ricercatori nell'ambito delle discipline olistiche e della medicina complementare.**

Discipline come lo **yoga**, la **mindfulness**, il **reiki** e la **terapia del suono** saranno protagoniste, affiancate da conferenze, workshop e attività pratiche che offrono un approccio integrato al benessere psicofisico. Un faro per tutti coloro che cercano ispirazione e strumenti per **migliorare la propria qualità di vita**, promuovendo il dialogo tra antichi saperi, cure alternative e le più recenti scoperte scientifiche.

Un programma ricco e ispiratore

Sabato 8 e domenica 9 febbraio 2025, Malpensa Benessere propone una vasta gamma di **appuntamenti per tutte le età e livelli di esperienza**. Dall'incontro con i **monaci tibetani**, che condivideranno la loro saggezza spirituale, alle sessioni di yoga accessibili a tutti, il programma è pensato per rispondere ai bisogni di un pubblico eterogeneo.

Tra gli eventi più attesi spiccano gli incontri con il dottor **Giovanni Vanni Frajese** (08/02 h. 16) che esplorerà i principali rischi per la salute nel contesto del mondo in cui viviamo, offrendo spunti concreti per contrastarli e il talk con **Red Ronnie** (09/02 h. 14) che offrirà un viaggio tra musica, cultura e riflessioni personali sulla connessione tra creatività e benessere. L'intervento del celebre conduttore esplorerà il ruolo delle arti e dell'espressione creativa come veicoli di salute emotiva.

Il fascino degli antichi rimedi naturali rivive con una **conferenza, a cura del Gruppo Macro, di Sonia Baldoni** (08/02 h.12) su **Ildegarda di Bingen** figura straordinaria del XII secolo, e all'**Amaro Svedese**, l'elisir dalle molteplici proprietà benefiche messo a punto dall'erborista austriaca Maria Treben a inizio Novecento.

Martino Mozzi (08/02 h. 14.15) guiderà i partecipanti attraverso le basi e la personalizzazione della **Dieta Mozzi**, evidenziando l'importanza di un'alimentazione tagliata su misura in base alle caratteristiche e alla salute individuale.

Un altro momento di grande suggestione sarà la conferenza esperienziale di **Luca Vignali** (09/02 h.11) dedicata alla **terapia del suono**. I partecipanti avranno l'opportunità di scoprire come le vibrazioni sonore possano influire sul benessere emotivo e fisico, aprendo nuovi orizzonti nella cura di sé.

Per i professionisti del benessere **l'incontro con il comitato tecnico scientifico delle discipline bio naturali di Regione Lombardia** (09/02 h.13) che mira a valorizzare l'attività degli operatori in DBN e a garantire agli utenti un'offerta qualificata di prestazioni e servizi.

In programma **anche incontri dedicati a mindfulness, fiori di Bach, tecniche olistiche, nutraceutica, consapevolezza, microbiota**. Il programma completo degli incontri, tutti gratuiti per i visitatori di Malpensa Benessere, è consultabile online.

Argento vivo: un progetto dedicato agli over 50

A Malpensa Benessere 2025 prende vita **Argento vivo**, un manifesto per un'età matura vissuta con pienezza e consapevolezza. Questa iniziativa nasce dalla consapevolezza che **il benessere è una necessità in ogni fase della vita**, ma assume significati e priorità differenti con il passare degli anni. Argento vivo propone un programma pensato su misura per questa fascia di età, con laboratori, conferenze e attività che spaziano dalla nutrizione anti-aging alla meditazione, dal fitness dolce alle strategie per mantenere la vitalità mentale degli 'over'.

Nello specifico si segnalano **Vivere a lungo, vivere al meglio** (08/02 h.17) con Paola Brivio, Fondatrice della scuola Olos e membro di DBN Lombardia, il convegno **Epigenetica, longevità e salute** (09/02 h.9.30) che esplorerà l'impatto dell'epigenetica sulla salute per un approccio clinico integrato, grazie ad un nutrito panel di medici e professori che porteranno la loro esperienza in questo

interessante campo di ricerca e **Rivoluzione integrale: consapevolezza, movimento, alimentazione** (09/02 h.16) con Il Dott. Michele Riefoli, biologo, nutrizionista e docente di scienze motorie, che fornirà indicazioni su come prendersi cura del corpo attraverso il movimento fisico e un'alimentazione orientata alla longevità.

Pratica a Malpensa Benessere

Per tutto il weekend **l'area yoga**, allestita all'interno del padiglione, **offrirà una serie di lezioni gratuite** adatte a tutti, esperti e neofiti, con attività diverse ad ogni ora, per rafforzare l'equilibrio psicofisico dei partecipanti. Si consiglia di indossare abbigliamento comodo e di portare un telo o un tappetino personale per la pratica.

L'importanza dell'alimentazione consapevole

L'alimentazione è uno dei pilastri fondamentali per il benessere integrato, e Malpensa Benessere 2025 dedica ampio spazio a questo tema. Durante l'evento sarà presente un **punto ristoro vegetariano e vegano**, dove i visitatori potranno gustare piatti sani, sostenibili e ricchi di sapore. Il ristorante offrirà un'ampia selezione di opzioni, dimostrando che una dieta equilibrata può essere deliziosa oltre che salutare.

Un'esperienza immersiva

Malpensa Benessere non è solo un evento, ma un'esperienza immersiva in cui i visitatori potranno **esplorare stand dedicati a prodotti naturali, rimedi erboristici, tecnologie innovative e molto altro**. Sarà possibile **provare direttamente le discipline proposte, partecipare a laboratori e dialogare con esperti del settore**.

Biglietto d'ingresso online € 7, alla cassa € 10.

Il ticket consente l'accesso anche a Malpensa Mineral & Bijoux e Expo Elettronica

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it