

L'EVENTO DEDICATO AL BENESSERE DI CORPO E MENTE

i feel
good

L'EVENTO DEDICATO AL BENESSERE DI CORPO E MENTE

i feel
good

19-20
Ottobre

Dalle 10.00 alle 19.00

FONDAZIONE
RICCARDO CATELLA

Via Gaetano de Castilla, 28, Milano

Main Partner



Sponsor



Sponsor tecnici



AREA OUTDOOR

SABATO

10:00

Yoga per stare bene nel proprio corpo
(con Stella Yenati, Yoga, Sound Healing and Meditation Teacher)

11:30

Allenati con la sedia
(con Nicolò Famiglietti, personal trainer)

15:30

Visita guidata alla collezione botanica di BAM, Biblioteca degli Alberi Milano

16:00

Workout glutei e addome al top
(con Nicolò Famiglietti, personal trainer)

17:00

Spirit Dance Meditation
(con Stella Yenati, Yoga, Sound Healing and Meditation Teacher; thanks to David Lloyd)

DOMENICA

10:00

Yoga per stare bene nel proprio corpo
(con Stella Yenati, Yoga and Meditation Teacher)

11:00

Visita guidata alla collezione botanica di BAM, Biblioteca degli Alberi Milano

11:30

Workout Cardiotone
(con Nicolò Famiglietti, personal trainer)

15:30

Allenati con la sedia
(con Nicolò Famiglietti, personal trainer)

17:00

Spirit Dance Meditation
(con Stella Yenati, Yoga, Sound Healing and Meditation Teacher; thanks to David Lloyd)

PIANO TERRA

SABATO

12:30 | Area Food

Lo Zen e l'arte del Cous Cous
(con Vittorio Castellani-Chef Kumalé)

15:00 | Area TESCO MA

Batch cooking: il segreto per pasti sani e organizzati
(con Fernanda Scala, nutrizionista)

16:30 | Area TESCO MA

Batch cooking: pianificare un'alimentazione sana e bilanciata
(con Fernanda Scala, nutrizionista)

17:00 | Area Food

Profumi e sapori in un calice
(con Camilla Guiggi, sommelier e degustatore AIS)

18:00 | Area Food MONTOSCO

Dalle spezie al bar il passo è breve
(con Terry Monroe, barlady)

DOMENICA

11:00 | Area TESCO MA

Come preparare snack veloci e nutrienti in un attimo
(con Fernanda Scala, nutrizionista)

12:30 | Area Food

Lo Zen e l'arte del Cous Cous
(con Vittorio Castellani-Chef Kumalé)

15:00 | Area TESCO MA

Pasti sani e bilanciati in poche mosse
(con Flavia Bernini, nutrizionista)

16:30 | Area TESCO MA

Il segreto di pianificare i pasti
(con Flavia Bernini, nutrizionista)

17:00 | Area Food

Profumi e sapori in un calice
(con Camilla Guiggi, sommelier e degustatore AIS)

18:00 | Area Food MONTOSCO

Dalle spezie al bar il passo è breve
(con Terry Monroe, barlady)

PRIMO PIANO

SABATO

10:30 | Area Workshop

Tira fuori il tuo stile!
(con Francesca Vizzari, interior designer di Pistacchio&Caffè)

11:30 | Main Stage

Alimentazione e risvolti psicologici
(con la Dr.ssa Jessica Falcone, biologa nutrizionista e la Dr.ssa Mirella Chiorazzo, psicologa e psicoterapeuta presso RAF First Clinic-Gruppo San Donato)

14:45 | Area IMETEC

Elimina le tensioni muscolari su collo, spalle e schiena con il calore e il pilates
(con Eleonora Pellegrin, istruttore di fitness)

15:30 | Main Stage

Né rospi, né principi. Il gusto di amare
(con Federica Bosco, scrittrice)

16:00 | Main Stage

"Sarai bello tu!" Contro il bullismo sul corpo
(con Elisa Molinarolo, atleta olimpica, e il Dott. Stefano Rossi, psicopedagogista)

17:00 | Area Workshop

PotaLab. A scuola di "sushi"
(con la canta-florista Rosalba Piccinni di Potafiori)

18:00 | Main Stage

Sound Meditation
(con Stella Yenati, Yoga, Sound Healing and Meditation Teacher)

DOMENICA

10:30 | Area Workshop

Facciamo rete? Impara a creare la tua borsina crochet milleusi
(con Virna Lo Porto, digital creator del team @amiche_in_tournee)

11:30 | Main Stage

Fisioterapia per lo sport e non solo...
(con la Dr.ssa Michela Galizzi, fisioterapista presso RAF First Clinic - Gruppo San Donato)

12:00 | Area IMETEC

Allevia le rigidità con il calore del termoforo, lo stretching e la respirazione
(con Eleonora Pellegrin, istruttore di fitness)

15:30 | Main Stage

"Il gusto di raccontare: come costruire una storia, proporla e farla conoscere"
(con Sara Rattaro, scrittrice)

16:00 | Main Stage

"Né poverini né eroi". Abbattere lo stigma della disabilità
(con Chiara Bordi, attrice e Lisa Noja, consigliera Regione Lombardia e attivista)

17:00 | Area Workshop

"Libere e consapevoli". Scoprire l'intimità senza pregiudizi
(con Paola Maugeri, regina del rock e life coach)

18:00 | Main Stage

Sound Meditation
(con Stella Yenati, Yoga, Sound Healing and Meditation Teacher)

AREA SCREENING DI PREVENZIONE

IN COLLABORAZIONE CON
RAF First Clinic - Gruppo San Donato

PRIMO PIANO 10.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30

Sabato

- RILEVAZIONE PRESSIONE ARTERIOSA E GLICEMIA CAPILLARE
- CHECK ANTROPOMETRICO (PESO, ALTEZZA, CIRCONFERENZE, BIOIMPEDENZIOMETRIA)
- COLLOQUIO NUTRIZIONALE

Domenica

- RILEVAZIONE PRESSIONE ARTERIOSA E GLICEMIA CAPILLARE
- VALUTAZIONE POSTURALE
- VALUTAZIONE MEDICA & ANTROPOMETRICA (PESO, ALTEZZA, CIRCONFERENZE, BIOIMPEDENZIOMETRIA)