

Donna
moderna

Starbene



Live longer & better

Periodici | Mens Sana Edizioni | media

11-12 ottobre

**FONDAZIONE
RICCARDO CATELLA**

dalle 10:00 alle 19:00
Via Gaetano de Castillia 28, Milano

Main Partner



Partner



Technical Partner



Acqua Ufficiale



SABATO

ALLENAMENTI

DOMENICA

10:00

Il workout che ti ricarica
con Luca Anzano,
trainer e preparatore atletico

10:30

**Il Pilates per mantenersi
forti ed elastici**
con Eleonora Pellegrin,
insegnante di Pilates

15:00

In forma con ritmo
con Tamboo Fitness

17:00

Training for a good life
con Chiara Petterlini, esperta in
controllo motorio e prevenzione
dell'invecchiamento

10:00

Morning practice to live better
con BaliYoga

11:00

La Camminata Metabolica.
Con Michela Lovati, Master
Trainer di Camminata Metabolica.
Powered by ESI

15:00

Sound Healing
con Stella Yenati, sound healing and
meditation teacher

16:00

**L'allenamento a corpo libero per
superare i propri limiti e combattere
la sedentarietà** con Matteo Sainaghi
fondatore Ginnastica Dinamica
Militare Italiana

17:00

**Ritmi e danza d'Africa per
favorire la coordinazione e
canalizzare le energie**
con Karamogo

SABATO

WORKSHOP

DOMENICA

12:00

La longevità della fertilità
powered by Deavocado

16:00

**Intestino e Longevity: equilibrio,
performance, benessere**
con dott.ssa Alessandra
Grammatica, dermatologa San
Raffaele e i due pharma influencer
Francesco Garruba e Eugenio
Genesis @In_Caso_Di.
Modera Davide Errico Agnello,
Medical Marketing Director ESI.
Powered by ESI

17:00

**Tea & writing - Il rito del tè e
la "lettera dei desideri"**
con Roberta Orlando

16:00

**Microplastiche. L'invasione silenziosa
nel nostro corpo, la sfida della
longevità nell'era del 'Plasticene'.**
Powered by Guna

17:00

**Facetaping: la skincare che
ringiovanisce** con Marialuisa
Morelli osteopata e ideatrice
del metodo Facetaping

SABATO

TALK

DOMENICA

11:15

**I passi per cambiare mentalità
e aggiungere vita agli anni**
con Filippo Ongaro, il medico degli
astronauti, Sonja Ongaro, psicologa,
coach ed esperta di biofeedback

12:00

**I Microsonni che restituiscono
energia restando vigili**
con Max Calderan, esploratore
e atleta poliedrico

16:00

E tu, quanti anni ti senti?
con Nic Palmarini, direttore
National Innovation Centre for
Ageing. Giuseppe Fatati, presidente
Italian Obesity Network e Direttore
Scientifico Osservatorio Nestlé

17:00

Giovani si diventa
intervista a Filippa Lagerbäck
conduttrice TV

17:30

Reinventare il lavoro dopo i 50
con Alessio Carciofi, esperto di
benessere digitale, Odile Robotti
Ceo Learning Edge, Dalila D'Ingeo
Ricercatrice di Valore D

11:00

**Sonno, Sesso, Sport: i supereroi
della longevità** con Giulia Griselli,
psicoanalista specializzata in
psicologia del benessere e
dell'invecchiamento, Michela Coppa
wellbeing expert, Simona Tarabini,
Maestra di yoga e fondatrice della
scuola BaliYoga, Michele Viana
neurologo e neuroscienziato

12:00

Il potere curativo dell'happygenetica
con Richard Romagnoli coach
e formatore

16:00

Giochi di memoria con Irene
De Bernardi, presidente della Società
Italiana di Lifestyle Medicine,
Alessandro de Concini, divulgatore

17:00

Menopausa senza tabù
The M factor, il docufilm

18:00

**Menopausa: e adesso ne parliamo
tutte insieme?**
con Gabriella Grasso giornalista,
Lucia Calò ginecologa e sessuologa,
Beatrice Zuffada farmacista
specializzata in nutraceutica,
Manuela Peretti fondatrice del blog
Manupausa, Laura Turuani
psicoterapeuta dell'Istituto Minotauro

