

Donna
moderna

Starbene



Live longer & better

Main Partner



Technical Partner



Partner



Acqua Ufficiale



Media Partner



11-12 ottobre
FONDAZIONE
RICCARDO CATELLA

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

SABATO	ALLENAMENTI	DOMENICA
	10:00	10:00
	Il workout che ti ricarica con Luca Anzano, trainer e preparatore atletico	Morning practice to live better con BaliYoga.it
	10:30	11:00
	Il Pilates per mantenersi forti ed elastici con Eleonora Pellegrin, insegnante di Pilates	La Camminata Metabolica con Michela Lovati, Master Trainer di Camminata Metabolica. <i>Powered by ESI</i>
	15:00	15:00
	In forma con ritmo con Tamboo Fitness	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	17:00
	Training for a good life con Chiara Petterlini, esperta in controllo motorio e prevenzione dell'invecchiamento	Ritmi e danza d'Africa per favorire la coordinazione e canalizzare le energie con Karamogo

SABATO	WORKSHOP	DOMENICA
		11:00
	12:00	Integrazione come alleato per il benessere: come vivere meglio e più a lungo <i>powered by Collagen Superdose</i>
	16:00	12:00
	Intestino e Longevity: equilibrio, performance, benessere con Dott. Gianluca Nazzaro, Dermatologo e i due pharma influencer Francesco Garruba e Eugenio Genesi @In_Caso_Di. Modera Davide Errico Agnello, Medical Marketing Director ESI. <i>Powered by ESI</i>	Tea & writing - Il rito del tè e la "lettera dei desideri" con Roberta Orlando
	17:00	16:00
	Namaste Longevity Rituals: Roll-on & Punti di Benessere Femminile con Nina Gigante	Microplastiche. L'invasione silenziosa nel nostro corpo, la sfida della longevità nell'era del 'Plasticene'. con il Prof. Umberto Cornelli della Loyola University School of Medicine-Chicago. <i>Powered by Guna</i>
		17:00
		Facetaping: la skincare che ringiovanisce con Marialuisa Morelli osteopata e ideatrice del metodo Facetaping

SABATO	TALK	DOMENICA
	11:15	11:00
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		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.it, Michele Viana neurologo e neuroscienziato
	12:00	12:00
I Microsonni che restituiscono energia restando vigili con Max Calderan, esploratore e atleta poliedrico		Il potere curativo dell'happygenetica con Richard Romagnoli coach e formatore
	16:00	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		Giochi di memoria con Irene De Bernardi, presidente della Società Italiana di Lifestyle Medicine, Alessandro de Concini, divulgatore
	17:00	17:00
Giovani si diventa intervista a Filippa Lagerbäck conduttrice TV		Menopausa senza tabù The M factor, il docufilm
	17:30	18:00
Reinventare il lavoro dopo i 50 con Alessio Carciofi, esperto di benessere digitale, Odile Robotti Geo Learning Edge, Dalila D'Ingeo Ricercatrice di Valore D		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

CONSULTI MEDICI DI PREVENZIONE
a cura di
Palazzo della Salute – WELLNESS CLINIC
Gruppo San Donato

10:00 - 13:00 / 15:00 - 18:00
Primo piano