



Il 20 e 21 settembre incontri e terapie per uno stile di vita sano e combattere lo stress

Modena capitale del benessere

A Modena Fiere la prima edizione del Festival dedicato alle discipline olistiche

Cultura, spiritualità, medicina, sport dall'Oriente all'Occidente: questo in sintesi il programma della prima edizione di Modena Benessere Festival in programma a Modena Fiere sabato 20 e domenica 21 settembre 2014.

Il Festival, patrocinato dal Comune di Modena e Rete Città Sane, che proprio a Modena ha la sua sede nazionale, vede la collaborazione di illustri partner fra cui UISP – ADO (Area Discipline Orientali), FISIEO (Federazione Italiana Shiatsu Insegnati e Operatori), CNA Professioni e Istituto di Medicina Naturale.

In questo weekend di passaggio dall'estate all'autunno, un momento particolarmente dedicato per l'equilibrio psicofisico, più di centocinquanta espositori fra aziende, associazioni e operatori olistici sono pronti ad accogliere in fiera chiunque desideri conoscere nuovi percorsi e strumenti per la cura di sé stessi, grazie ad un'offerta di contenuti specializzati ma eterogenei, in grado di rispondere a tutte le esigenze, dove si incontrano antichi e nuovi metodi per migliorare la qualità della propria vita.

A tutti i visitatori Modena Benessere propone diversi percorsi fra attività fisica, tecniche di rilassamento, corretta alimentazione, terapie specifiche, convegni, momenti d'incontro, free class e scelte di consumo biologico e a basso impatto ambientale.

L'approccio olistico è il comune denominatore dell'appuntamento modenese in cui i portavoce delle più antiche tradizioni del mondo si riuniscono a studiosi focalizzati al contemporaneo e alla ricerca, trasmettendo il frutto delle loro esperienze e ricerche al pubblico.

Dall'incontro con l'arte e la cultura nipponica scaturisce la sezione dedicata al Giappone, paese ospite di questa prima edizione di Modena Benessere, che propone *Yuzen* (l'arte di decorare i kimono), *sumi-e* (pittura zen), *chanoyu* (la cerimonia del the), origami, ikebana (arte delle composizioni floreali), raku, bonsai, accanto ad un ricco programma di esibizioni e dimostrazioni di Arti Marziali tradizionali tra cui aikido, judo, kendo, shiatsu, iaido ed altre discipline.

Il pubblico è il protagonista dello spazio Vitality Tao. Nell'area Experience dimostrazioni e lezioni gratuite di Virtuosity Bellydance, Shiatsu, Yogaeira, Zen-Stretching, Pilates, Jin Shin Do, Yoga della Risata, Nia, Qi Gong, Ginnastica Facciale, Veda Mantra Meditation, Danza Orientale, Odaka Yoga mentre nell'area Relax è possibile beneficiare di trattamenti, anch'essi gratuiti, di Shiatsu, Jin Shin Do, Riflessologia, Thai Massage, Yoga Bimbi, Odaka Yoga. Shiatsu protagonista anche sul grande tatami di FIS, Federazione Italiana Shiatsu, con trattamenti e lezioni introduttive gratuite. Per tutte queste attività si consiglia un abbigliamento comodo.

Nell'ambito de *'La settimana dello Shiatsu'* di grande attualità il convegno di sabato 20 settembre (ore 16,30) dal titolo: *"Medicine complementari e discipline integrative, cultura ed esperienza"*, a cura di Fisieo, in collaborazione con la Rete Città Sane. Il convegno indaga, attraverso le relazioni di medici e docenti universitari, il rapporto fra malattia, medicine complementari e discipline integrative, fra cui efficaci esperienze in ambito oncologico. Inoltre gli Insegnanti e gli Operatori FISieo saranno presenti allo stand per proporre Shiatsu trattamenti dimostrativi e fornire informazioni sui corsi, sull'utilità personale dello Shiatsu

e sulle prospettive professionali del settore.

Sabato 20 settembre alle 19.30 il concerto olistico di Thea Crudi, affermata cantante italo-finlandese, ricercatrice sonora, performer, compositrice e operatrice olistica. A Modena Benessere presenta un viaggio sonoro profondamente meditativo attraverso il potere terapeutico dei Mantra e dei suoni sacri delle campane tibetane.

L'Istituto di Medicina Naturale in collaborazione con CNA Professioni, promuove, domenica 21 settembre (ore 13.45) un importante incontro a livello nazionale per tutti i naturopati, un'occasione per i professionisti del settore che desiderano rimanere aggiornati, ma anche per i neofiti che, spinti anche dalla semplice curiosità, intendono approcciarsi alla conoscenza delle discipline naturali e intraprendere la professione di naturopata.

Il programma inoltre offre altre conferenze e incontri gratuiti e aperti al pubblico su diversi argomenti: Alchimia Selvatica, Massaggio Craniosacrale, Scienza Spirituale dei Chakra, Infanzia e Spiritualità, Cosmesi Naturale Vs Cosmesi Chimica, Capelli Sani, Nanotecnologia Taopatch e Meridiani Energetici, Acqua del Benessere, Acido Basico e Infiammazioni, Access Consciousness Bars, Floriterapia Australiana, Tradizione Tantrica, Phyl, #Daichecelafacciamo - Emozioni & Motivazioni. Date ed orari su modenabenessere.it

Completa l'offerta di Modena Benessere una ricca offerta di prodotti erboristici, cosmesi naturale, bioedilizia, bioarchitettura, complementi d'arredo, abbigliamento ed accessori ecologici ed ecocompatibili, proposti direttamente da piccoli produttori selezionati oppure di importazione diretta, secondo i principi della filiera corta, accanto a centri di medicina naturale, massaggi e benessere, associazioni ed editoria specializzata.

In fiera anche il doppio contest di Face and Body Painting Art in cui quarantotto artisti (24 per il face painting e 24 per il body painting) si 'sfidano' sui corpi delle modelle trasformandole in vere e proprie opere d'arte viventi. Il Face painting si svolge sabato 20 settembre sul tema 'Viaggio nel Tempo' mentre, domenica 21 settembre, è la volta del concorso di body painting sul tema 'Favole, poesie e racconti. L'arte della narrativa'. Come in un atelier di pittura, il pubblico può ammirare dal vivo e fotografare tutte le fasi di trasformazione. Al termine le modelle si esibiscono in una spettacolare performance di musica e danza.

Il body painting è una tecnica antichissima che affonda le sue radici nelle usanze di popoli tribali Africani, Indiani e centro Americani, mentre in Giappone lo si trova a partire dal 550 d.C. e per distinguere le classi sociali. A differenza di altre forme di body art la durata del body painting è temporanea: ogni opera è destinata alla cancellazione e, per questo aspetto, è paragonabile ai mandala, in cui il gesto di 'distruzione' vuole ricordare la caducità delle cose e la rinascita.

Modena Benessere Festival, l'ambiente ideale per conoscere, scoprire e approfondire quello che c'è da fare e da sapere per stare bene e migliorare la propria energia.

In breve: Modena Benessere Festival. Benessere Naturale dall'Oriente all'Occidente

Modena Fiere, Viale Virgilio, 70/90, 41123 Modena

Sabato 20 e domenica 21 settembre 2014 - Sab. h. 14/23 Dom. h. 10/20

Ingresso € 9,00 - € 6,00 ridotto

Per i titolari di Carta Insieme e Carta insieme Più E. Leclerc Conad ingresso a soli € 5,00

www.modenabenessere.it [facebook.com/modenabenessere](https://www.facebook.com/modenabenessere)

info Tel. +39 059 848380