



sabato

19 Ottobre '24 Melzo

Tra PREVENZIONE e CURA



I GIARDINI DEL BENESSERE Piazza Vittorio Emanuele II, sotto la Torre
Stand, attività e laboratori d'arte e yoga come terapia

- **LABORATORI DI ARTETERAPIA** attività per grandi e piccoli alla scoperta dello ZENTAGLE, pratica artistica che calma spirito e mente, a cura di GAM
- **YOGA CHE CURA** a cura del Centro Yoga Kurmamarga
 - ore 11.00 e 15.30 - **Gocce di yoga come terapia del corpo e dell'anima** mini lezioni pratiche di Hatha Yoga, su prenotazione al 339 5604485
 - ore 16.30 **FIABE DIPINTE**, introduzione allo yoga per i più piccoli, tra storie e animali, emozioni e colori, in collaborazione con GAM le sensazioni e le emozioni provate durante la lettura saranno rese in immagini e colori
 - ore 17.00 **MERENDA SOLIDALE** a cura da Coop. Nazoa Mondoalegre Commercio equo e solidale



BENESSERE FAMILY&KIDS Piazza della Vittoria
La prevenzione in gioco: animazione per bambini e formazione per genitori e famiglie

- **CORPO IN MOVIMENTO** con dimostrazioni di Pilates e Ginnastica dolce anche per donne in gravidanza dalle ore 16.00 a cura di Dance and Moving
- **PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO** e tecniche di disostruzione con Salvagente Italia
- **MAMMA&BABY CARE** il benessere della donna, della mamma e del bambini, a cura di Spazio Curamami
- **PREVENZIONE & GRAVIDANZA** giochi e animazione per bambini e attività di sensibilizzazione sui rischi neonatali a cura dell'Ass. Gli Amici di Dea & Nicole
- ore 16.00 **MERENDA a favore della ricerca** a cura dell'Ass. Gli Amici di Dea & Nicole



IL VILLAGGIO DEL BENESSERE Piazza della Repubblica
Salute a tavola e prevenzione con visite gratuite, stand, attività e talk con i professionisti

- **VISITE SENOLOGICHE E MAMMOGRAFIE GRATUITE** sull'Ambulatorio Mobile LILT. **SU PRENOTAZIONE:** rivolgersi alle FARMACIE COMUNALI MELZO
- **CONTROLLA IL TUO COLESTEROLO** misurazione gratuita a cura di Avis Melzo
- **CHIEDI AL TUO FARMACISTA** per un dialogo con Farmacie Comunali Melzo
- **LA SALUTE A TAVOLA**



- **MERCATO AGRICOLO KM ZERO** a cura di Cascina Colombina, Società Agricola Oriolo e Azienda Agricola Villa
- **SHOWCOOKING** con i prodotti di stagione con la food blogger Stefania Cerasoli - Ricettario del Benessere
- ore 12.00 e 17.30 - **APERISALUTE** con assaggi dei prodotti locali



- **PRENDITI CURA DI TE**
 - **Corner beauty & relax** dalle ore 15.00 a cura di Enaip Melzo
 - **Pillole di osteopatia** consulenze e mini-pratiche osteopatiche per adulti e bambini con Ambra Bonvini
 - **Pratica di yoga e meditazione** con Quelli del Samgha
ore 11.45 pratica di yoga per le stagioni per accogliere al meglio l'autunno - su prenotazione 351 5493121
 - **Equilibrio Mente e Corpo** dimostrazione di Thai Chi e Kung Fu a cura dell'Ass. Le Radici e le Ali
ore 16.30 - su prenotazione 349 5235052



TALK e DIMOSTRAZIONI voce ai professionisti del benessere

- 10.00 **SALUTI DI APERTURA** con le Istituzioni cittadine, Farmacie Comunali e special guest Luisa Bruzzolo - Direttore Generale LILT Milano - Monza e Brianza
- 10.30 **DIFFONDERE LA CULTURA DEL PRONTO SOCCORSO PEDIATRICO** con Salvagente Italia
- 11.00 **MUSICA, MEDITAZIONE & MANTRA** a cura di Quelli del Samgha
- 11.30 **ARTETERAPIA** alla scoperta della tecnica artistica Zentangle a cura di GAM
a seguire: **SHOWCOOKING e APERISALUTE**
- 15.00 **LO YOGA CHE CURA**, meditazione e creativty mindfulness, dialogo tra professionisti con Centro Yoga Kurmamarga e Quelli del Samgha
- 15.30 **PREVENZIONE E GRAVIDANZA: la storia di Dea e Nicole**, un racconto dell' Associazione di Dea e Nicole e un focus sul percorso della maternità con Spazio Curamami
- 16.00 **GINNASTICA POSTURALE** con l'osteopata Ambra Bonvini
- 16.30 **LE CASCINE IN CITTÀ** un dialogo su sostenibilità e salute con i produttori a KM 0 del nostro territorio: Cascina Colombina, Azienda Agricola Villa e Società Agricola Oriolo, insieme alla food blogger Stefania Cerasoli - Ricettario del Benessere
a seguire: **SHOWCOOKING e APERISALUTE**



● **BENESSERE IN CITTÀ:**
scopri i **Benessere-Point Shoppink**
o/o i negozi e i bar del centro

● **PILLOLE DI BUON UMORE**
pomeriggio in musica
con i Giunotti de la Martesana

● **LA COLAZIONE DELLA SALUTE**
dalle ore 10.00 con Enaip Melzo

● **#JOINTHEFIGHT**
Set fotografico

