

Festival del Benessere alla conoscenza di sé

Il 16 e il 17 gennaio a Mezzocorona (Trento) conferenze, seminari, workshop e spettacoli su pratiche olistiche, alimentazione bio-naturale e medicine non convenzionali

credits: iStock

La cura, l'esplorazione e la conoscenza di sé sono al centro del **Festival Internazionale del Benessere "I sensi dell'Anima"**. Il 16 e il 17 gennaio 2016 a Mezzocorona, in provincia di Trento, presso il PalaRotari si alternano conferenze, seminari, workshop e spettacoli attorno a pratiche olistiche, alimentazione bio-naturale e medicine non convenzionali, con docenti, medici, studiosi e professionisti del settore.

Organizzato dall'Associazione Casalinghe d'Europa, il Festival vuole aiutare a comprendere cosa si celi dietro ad ansie, paure, stress, disturbi articolari e digestivi, lavorando sui canali comunicativi ed energetici. I cinque sensi si declinano nella personale percezione del mondo esterno, che si riflette in noi, e che mette in comunicazione il piano fisico con quello metafisico dello spirito. Per ristabilire un corretto equilibrio nella vita di ogni persona, l'esperienza olistica mira ad armonizzare tutti gli aspetti: la sfera sociale con quella psichica, relazionale, alimentare, posturale e anche professionale.

"I sensi dell'Anima" esplorerà pratiche antiche, riviste in chiave moderna. Illustrata dalla personal trainer **Laura Trevisani**, si potrà provare in anteprima "**Garuda**", una disciplina che rappresenta l'evoluzione del Pilates dove il corpo, con movimenti spiraliformi, ritrova la postura e il suo assetto. **Enrico Valbonesi** mostrerà invece un metodo di auto-riarmonizzazione: **antigravity**.

Il benessere sarà coniugato anche attraverso le note musicali, grazie alla musicoterapia di **Rino Capitanata**, che approfondirà il tema delle note in un'esperienza auditivo-sensoriale. Tra gli ospiti **Erika Tribalgong Coffele**, custode dei 4 Gong, e **Mauro Giulianini Thamaak**, uno dei maggiori esperti sulle proprietà terapeutiche del suono armonico. **Luisa Bazzanella** si esprimerà attraverso la **lettura dell'aura** e **Luciana Trentin** con **Arteterapia attraverso gli angeli**. Tra i professionisti di alimentazione naturale e biologica il dott. **Giuseppe Cocca** interverrà sulle tecniche di disintossicazione attraverso la digiuno-terapia.

Saranno inoltre presentate alcune novità nel campo del benessere, dal **bracciale salvavita HelpCodeLife** all'**archivio medico digitale** ideato da Salus Bank da portare sempre con sé. Sul fronte bellezza e cosmesi ecco l'innovativo dispositivo Skin Up, simile a uno smartphone ma in grado di erogare un soffio antiaging a base di acido ialuronico. Si potrà inoltre provare Keope, macchina antistress per dimenticare le tensioni fisiche e psichiche, e gustare tisane e infusi naturali.

Un pot-pourri di informazioni, conoscenze e opportunità, che mettono al centro il nostro benessere, a 360 gradi. Perché, come le discipline olistiche sostengono ("olos" dal greco significa "totalità"), il valore di un insieme è maggiore di quello delle sue parti prese singolarmente.