



Scansionami

CONSUMARE MENO, VIVERE MEGLIO: UN NATALE PER LA PACE

a pagina 3

Ambiente

Le scuole nel bosco:
imparare in natura

Benessere corpo e mente

10 consigli per cambiare
in positivo nel nuovo anno

Fiere ed eventi

I migliori corsi e seminari
scelti per te.
Star bene è possibile!

Ogni giorno molto di più, su www.bioesostenibile.it

Sii il cambiamento.

Scegliendo Macrolibrarsi sostieni l'e-commerce italiano, etico e sostenibile,
che si impegna ad accrescere il bene comune.



Libri per corpo, mente, spirito · Erboristeria e integratori naturali · Animali
Alimenti e bevande bio · Cosmesi naturale · Eventi olistici · Mamma e bimbo
Yoga e meditazione · Detersivi ecologici · Orto e giardino · Prodotti etnici e ayurvedici



macrolibrarsi.it



macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

CONSUMARE MENO, VIVERE MEGLIO: UN NATALE PER LA PACE

Il Natale è un'occasione per riflettere sul nostro consumo e costruire un futuro migliore.

di Silvano Ventura - direzione@viveresostenibile.net

Lo spreco è un'abitudine radicata nella nostra società del "sovra-consumo" e oltre a intaccare il nostro portafoglio, contribuisce alla devastazione del nostro pianeta e inaridisce le nostre relazioni. Soprattutto nel periodo natalizio, questa tendenza agli iper-acquisti, si accentua, trasformando una festa di gioia e condivisione in un vortice di acquisti spesso inutili. Le origini del consumismo natalizio sono più recenti di quanto si possa immaginare. Negli ultimi decenni, il Natale è stato trasformato in una macchina da soldi, dove i regali materiali hanno preso il sopravvento sui valori autentici. Social e mass media, con le loro pubblicità pervasive, contribuiscono a creare bisogni artificiali e a stimolare un consumo sempre più sfrenato. Ma se il Top degli acquisti inutili si raggiunge nel periodo natalizio, a partire da inizio Novembre con Halloween (Festa che non appartiene alla nostra tradizione), passando da black friday, cyber moday, sconti e saldi anticipati, è tutto un crescendo di consumismo, che fa di noi degli *spreconi seriali*.

Le conseguenze dello spreco sono molteplici e impattano su tutti i livelli. **Ambientale** perché lo spreco di risorse naturali e l'inquinamento causato dalla produzione e dallo smaltimento dei rifiuti contribuiscono al cambiamento climatico e alla distruzione degli ecosistemi. **Sociale** perché le disuguaglianze economiche si accentuano, con una minoranza sempre più esigua di *super-ricchi*, che accumula ricchezza a discapito della maggioranza della popolazione. E un nord del Pianeta, che sommerge il sud di oggetti scartati (vestiti, elettronica di consumo, plastiche, elettrodomestici ecc).

Personale perché gli acquisti compulsivi, sono una vera e propria patologia, al pari di ogni altra dipendenza e generano ansia, stress e insoddisfazione, allontanandoci dai veri valori della vita. Il benessere non dipende dalla quantità dei beni che possediamo, ma dalla qualità delle nostre relazioni e dalle



nostre esperienze.

Un Natale diverso: proposte concrete

Possiamo scegliere di celebrare un Natale diverso, più sostenibile e significativo, adottando alcune semplici azioni:

Regali consapevoli: opta per regali fatti a mano, esperienze, donazioni a enti benefici o scambi di oggetti usati.

Decorazioni ecologiche: utilizza materiali naturali come pigne, rami e frutta secca per creare decorazioni uniche e riutilizzabili.

Consumo alimentare responsabile: privilegia prodotti locali, di stagione e biologici, riducendo gli imballaggi e evitando lo spreco alimentare.

Ridurre gli sprechi energetici:

spegni le luci quando non servono, utilizza lampadine a basso consumo e limita l'uso del riscaldamento.

Per costruire un futuro più sostenibile, è necessario un cambiamento profondo a livello individuale, collettivo e istituzionale. Dobbiamo ripensare il nostro modello di sviluppo economico, promuovendo un'economia circolare e sostenibile. Le aziende hanno un ruolo fondamentale nel ridurre il loro impatto ambientale e nel produrre beni di qualità durevoli nel tempo. I governi devono incentivare comportamenti virtuosi e disincentivare quelli dannosi, investendo in politiche ambientali e sociali. Bisogna fermare le pazze spese per la guerra e dirottare le enormi ricchezze destinate agli armamenti, a favore di salute, equità sociale e cultura.

La pace inizia da noi

La pace non è solo l'assenza di guerra, ma anche la giustizia sociale e la sostenibilità ambientale. Riducendo lo spreco e promuovendo un consumo consapevole,

contribuiamo a creare un mondo più equo e solidale, dove tutti abbiano le stesse opportunità. Il Natale può essere un'occasione per riflettere sul nostro stile di vita e per compiere scelte più consapevoli. Scegliendo di consumare meno e meglio, possiamo contribuire a costruire un futuro migliore per noi stessi e per le generazioni future.

RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE E DERIVATI PER TUTELARE IL CLIMA

In Italia potremmo ridurre del 36% la perdita di biodiversità e del 28% la domanda di terre coltivate, se scegliessimo tutti di rivedere i nostri stili alimentari ogni giorno.

di Maddalena Nardi

L'Italia potrebbe ridurre dell'80% le emissioni di gas serra derivanti dagli attuali consumi alimentari diminuendo principalmente il consumo di carne rossa e latticini.

Le emissioni della carne si ridurrebbero di quasi 10 volte e quelle dei latticini di 2,6 volte. Il sequestro del carbonio associato ai cambiamenti nelle diete può giocare un ruolo fondamentale

nella mitigazione dei cambiamenti climatici in Italia. I risultati di ricerche del WWF dimostrano che grazie a questo tipo di modifiche dei regimi alimentari è possibile sequestrare 61 Mt CO₂eq l'anno.

Sono amiche del pianeta quelle diete che hanno un basso impatto ambientale, che contribuiscono alla sicurezza alimentare e ad uno **stile di vita sano**, che rispettano la biodiversità, gli ecosistemi e usano in modo efficienti



Zenzero Ristorante Bistrot si trova nel centro di Bologna, a due passi dal MamBo, il Museo d'Arte Moderna! Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della CUCINA BIOLOGICA, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.

Zenzero Ristorante Bistrot di Mangiabio s.r.l.
Via F.lli Rosselli, 18/AB - Bologna - Tel. 051 587 70 26
www.zenzerobistrot.it

te le risorse naturali (e umane). Sono diete adeguate dal punto di vista nutrizionale con una composizione di alimenti prevalentemente di origine vegetale (frutta, verdura, legumi e cereali), diversificata ed equilibrata.

Le ricette della tradizione sono alleate del Pianeta!

La tradizionale cucina italiana ha già in sé tutti gli elementi e le caratteristiche per essere una cucina amica del Pianeta, perché impiega prodotti di provenienza locale, dà grande valore agli ingredienti di origine vegetale, utilizza materie povere e di stagione, è varia e sana.

Lungo tutta la penisola l'Italia offre un'infinita ricchezza di ricette da cui possiamo tutti prendere spunto per portare avanti un regime alimentare amico del Pianeta, ancora di più se ci impegniamo a scegliere prodotti biologici. Alcuni esempi sono:

- **i tortelli di zucca**, tradizionalmente del nord Italia e tipici del periodo autunnale: semola di grano duro, acqua naturale, sale fino, olio extra vergine di oliva, zucca delicata.
- **la ribollita**, tipico piatto delle zone del centro Italia e dei periodi freddi di autunno/inverno è composto da tutte le varianti vegetali tipiche di stagione: verza, cavolo nero, bietole, pane raffermo, olio extravergine d'oliva, pomodori pelati, patate, cipolle, carote, sedano, pepe nero, fagioli cannellini secchi, olio extravergine d'oliva, aglio, rosmarino, acqua, sale fino.
- **pasta e fagioli**, piatto della tradizione, semplice e nutriente: cipolla, pomodori, sedano, basilico, prezzemolo, fagioli, sale, pepe, pasta.
- **le orecchiette alle cime di rapa**, della tradizione del sud, ma ormai mangiate ovunque nella penisola: semola, acqua, olio, sale, cime di rapa.

SCOPRI I BENEFICI DELLO SHILAJIT IN POLVERE

Gli sherpa dell'Himalaya lo prendono a colazione per affrontare le loro sfide quotidiane. Ora anche tu puoi!

di Maddalena Nardi



Shilajit è una sostanza naturale ricavata dalla decomposizione lenta delle piante cresciute sulle rocce dell'Himalaya.

È un rimedio millenario della tradizione Ayurvedica, noto per migliorare il benessere generale. In particolare è un toccasana per recuperare:

- energia e vitalità
- fertilità e potenza sessuale
- concentrazione

Grazie ai suoi acidi fulvici, Shilajit è un detox naturale.

Aiuta infatti il corpo a eliminare le tossine, promuovendo una pulizia interna. L'autunno è con la primavera il momento migliore per eliminare il superfluo e lasciare andare ciò che non ci serve più! Non aspettare.

Studi scientifici attestano che lo Shilajit ha una sorprendente ricchezza nutritiva, con almeno 85 minerali in forma ionica.

La sua ricca composizione in nutrienti lo rende un **tonico-energetico unico nel suo genere, utile in caso di stanchezza, stress, debilitazione e astenia**, utile per potenziare l'energia basale e le performance dell'organismo.

Rimineralizzante, è un importante rinforzo per il sistema immunitario. Basta 1/2 cucchiaino da caffè (1g circa) al giorno in un bicchiere di acqua calda, latte vegetale o frullato, al mattino a digiuno e lontano dai pasti.

Shilajit in polvere di Forlive è cruelty free, 100% vegetale, senza additivi.

Consulta i riferimenti scientifici sul sito www.forlive.com

// Prova Shilajit di Forlive nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città. Oppure direttamente sul sito: www.forlive.com





FORLIVE®
presenta

**Dalle vette dell'Himalaya,
un segreto millenario da scoprire**

**Risveglia la tua energia naturale
con SHILAJIT**



Essudato di roccia, ricchissimo in sali minerali. Aggiungi 1g di polvere al mattino in acqua calda, latte vegetale o succo per iniziare la giornata al massimo! Utilizzato da millenni nella medicina ayurvedica, è noto per **aumentare l'energia, migliorare l'immunità e supportare la funzione cognitiva.** Dai una nuova direzione alle tue giornate con un gesto semplice, ma carico di storia e tradizione.

forlive.com

[forlive_natural_food](https://www.instagram.com/forlive_natural_food)

[forlive natural bio organic](https://www.pinterest.com/forlive_natural_bio_organic)

Scopri lo qui: www.forlive.com



Consigli di lettura

CUSTODIRE
IL CORPO
E LA MENTE

Autrice: Carmelita Tornello
Editore: Tecniche Nuove
Pagine: 146
Prezzo di copertina: € 19,90

Ricette sane
ed equilibrate

Un libro di ricette sane, equilibrate, rispettose della stagionalità, frutto di una storia di vita di rinascita. Un racconto nato da un'esperienza di malattia di certo difficile da affrontare, che l'autrice ha affrontato e superato. L'oncologa, la psicologa e la nutrizionista che l'hanno accompagnata nella fase più critica della sua esperienza hanno dato il loro apporto scientifico al libro, sottolineando l'importanza della prevenzione, della diagnosi precoce, della cura e del sostegno. Motivazioni importanti per attirare l'attenzione rendendoci, grazie al racconto di questa esperienza, più consapevoli di quanto sia importante parlare di questi argomenti e avere un'alimentazione rispettosa di noi stesse e dell'ambiente. Non solo cibo quindi, ma attenzione al benessere e piccole strategie per affrontare momenti difficili che la vita talvolta ci riserva.

I VALORI AGGIUNTI PER SCEGLIERE UN PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO

Una breve introduzione per i consumatori meno esperti, per poter riconoscere l'autenticità del Parmigiano Reggiano, gli aspetti fondamentali facilmente riconoscibili:

Parmigiano Reggiano Biologico.

1. Scritta puntinata "Parmigiano Reggiano sulla crosta. Vedrai la tipica scritta puntinata, che si estende lungo tutto il lato "curvo" della forma intera. Questa marchiatura è stata ideata dal Consorzio e dai produttori per avere un marchio univoco che il consumatore potesse individuare.
2. Colore Giallo Oro/Paglierino.

Il colore tipico del Parmigiano Reggiano non può essere confuso, oramai abbiamo imparato tutti a riconoscerlo. Se noti delle colorazioni dal giallo molto più carico o troppo tendenti ad un bianco spento, probabilmente ci sarà qualcosa che non va.

3. Ingredienti: latte, caglio, sale e nient'altro
4. Marchio Bio. Chiaramente, se stai acquistando del
5. Parmigiano Reggiano Biologico.

Inutile dire che l'ulteriore garanzia di quali-

tà e genuinità conferita da una certificazione biologica rende il Parmigiano Reggiano un prodotto ancora più eccezionale.

I valori aggiunti per scegliere un Parmigiano Reggiano Biologico

Perché scegliere il Parmigiano Reggiano Biologico di BioReggiani?

Perché assicura una filiera di produzione a Km 0, partendo dal foraggio coltivato dall'azienda stessa rispettando le normative vigenti in campo Bio

Perché le vacche sono allevate e curate senza l'utilizzo di antibiotici e farmaci.

Perché tutta l'intera filiera di produzione è interna, senza passaggi di terze parti

Perché scegliere il Parmigiano di BioReggiani significa acquistare un prodotto genuino al 100%.

Inoltre BioReggiani ha scelto la trasparenza, infatti è possibile visitare il caseificio e tutte le aree di produzione con **visite guidate.** BioReggiani presso il punto vendita, offre una vasta gamma di prodotti Biologici!

Per il vostro Natale potrete scegliere ceste e proposte regalo, a km 0 con un pizzico di simpatia che non guasta mai!



Parmigiano Reggiano Biologico di prima scelta, da 12 a 90 mesi di stagionatura, prodotto a filiera corta!

**Caseificio
Bio Reggiani**

- 📍 Via F. Baracca, 6
Recovato di Castelfranco Emilia (MO)
- 📍 **BioReggiani 2.0 sales outlet:**
Str. Corletto Sud n.320 - Cognento (MO)
- 📍 **Punto vendita Castelfranco Emilia:**
Corso Martiri n.147 - Castelfranco Emilia (MO)

🌐 www.bioreggiani.com

📱 [caseificiobioreggiani](https://www.facebook.com/caseificiobioreggiani)

☎ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908



Sabato 25 gennaio 2025 dalle 10 alle 17 circa

Corso: Qi Gong, aiuta la schiena e le articolazioni

Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

L'insegnante di Qi Gong dal 2016, Sandra Mulazzani, condurrà esercizi pratici di questa ginnastica dolce, dalle radici antiche, volti in questa giornata in particolare al benessere e all'equilibrio di schiena e articolazioni. Giornata accessibile a tutti.

Pochi posti disponibili! Informati subito se ti interessa!



Sabato 22 febbraio 2025 dalle 10 alle 17 circa

Seminario: Strategie Well Aging per imparare a invecchiare bene

Con Samanta Mordenti, naturopata esperta in tecniche e discipline di prevenzione e benessere, scopri pensieri, pratiche e semplici abitudini per ottenere salute e benessere; per vivere meglio e più a lungo la tua vita!

Una giornata tutta per te, in un ambiente sereno e accogliente.

Rimangono solo 6 posti! Informati subito se ti interessa!



Sabato 1 MARZO dalle 10 alle 17 circa

Seminario: Qi Gong, il risveglio di primavera

Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi interessi, in un ambiente sereno e accogliente. Sandra Mulazzani, insegnante di Qi Gong dal 2016, condurrà esercizi pratici di questa ginnastica dolce, dalle radici antiche, dedicati al periodo primaverile, volti al benessere e all'equilibrio di tutti gli organi. Giornata accessibile a tutti.

Solo 8 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!



Domenica 9 marzo 2025 dalle 10 alle 17 circa

Corso di orto naturale in 1 giorno

Impara facendo insieme a noi! Durante il corso teorico/pratico, apprendrai i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; il tutto senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, per gli ortaggi e per chi li coltiva, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi. **Focus: Orto senza sforzo!**

Pochi posti disponibili! Informati subito se ti interessa!



Weekend 29 e 30 marzo 2025

Seminario di Autoguarigione ed elementi di Psicosomatica

2 giorni, in presenza, condotti dalla Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi.

Perché imparare le Visualizzazioni di Autoguarigione?

Per riscoprire e potenziare la tua capacità di autoguarigione, per migliorare la tua vita e quella di chi ti sta accanto, per regalarti un tempo speciale, solo per te...

Solo 6 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!



FORLÌ FIERA

18°
ANNO

NATURAL EXPO

le buone pratiche per il benessere

15.16 febbraio 2025

250 ESPOSITORI QUALIFICATI

Tra gli ospiti:

60 CONFERENZE E WORKSHOP



STEFANIA ZANI



STEFANIA LAILA
MARINELLI



LEANDRO



ANDREA TOSATTO



FRANCESCA
OLLIN VANNINI



SENDI FIORASI



LISA MORELLO

OFFICINA OLISTICA



AREA TIBET

IL MANDALA
PROPIZIATORIO



COSTRUZIONE
E DISSOLUZIONE

NOVITÀ 18° ANNO

DAL NOSTRO PASSATO...
AL NOSTRO FUTURO

CONVEGNO A CURA DI:

G.A.U.S.
Gruppo Accademico Ufologico Scindici



mondothai

esibizioni - area massaggi - ristorante



NOVITÀ 18° ANNO



ESSENTIAE

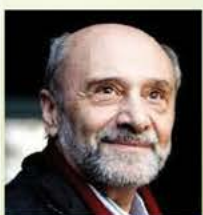
CONGRESSO INTERNAZIONALE
DI FLORITERAPIA

Prima edizione italiana

Tra gli ospiti:

Sponsor:

GUNA
terapie d'avanguardia



EDUARDO GRECCO



MARIA ELISA
CAMPANINI



MARCELA
RIOSECO MURDEN



LUCILLA SATANASSI
HUBERT BOSCH



IAN WHITE



ERICA SAVIOLI



SERGIO LARICCHIA

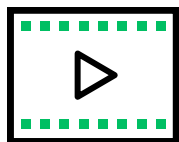
Per esporre e per invito riduzione:

www.naturalexpo.it

evento di

ROMAGNA fiere

MEDICO DI TE STESSO



Video corso di Autoguarigione



Impara a migliorare la qualità della tua vita, subito!

Risolvi tanti disturbi fisici ed emotivi, senza l'uso di farmaci.

Prenditi cura della tua salute in autonomia.

Il videocorso contiene preziose informazioni per la tua salute, che spesso il medico curante non sa o non ti dice.

Il videocorso è tenuto dalla dott.ssa Marilena Conti - psicologa, psicoterapeuta con orientamento ipnotico e psicosomatico - che da 40 anni mette in pratica con successo questo metodo.

info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157
www.vivosostenibile.it



PECORINO SPUMANTE BRUT BIOLOGICO METODO MARTINOTTI



Rifermentazione naturale in autoclavi di piccole dimensioni a basse temperature, con lunga sosta sui lieviti. Di colore giallo paglierino, luminoso, brillante e dal profumo agrumato, con sentori di pesca bianca, cera d'api e ginestra; le sottilissime note di aneto e lavanda esprimono appieno il carattere tipico della varietà Pecorino.

Eccellente come aperitivo, con i formaggi, piatti di mare, pasticceria da forno

Azienda: Famiglia Di Carlo
Vini dal 1830
Web: www.dicarlovini.it

CAPONATA SICILIANA BIOLOGICA



Una preparazione storica della cucina siciliana.

La caponata di melanzane è il piatto che tradizionalmente viene preparato per i ricchi pranzi estivi.

In esso infatti, **le verdure fresche dell'orto, si uniscono all'aroma del sedano e alla sapidità dei capperi** per un trionfo di sapore tutto in agrodolce.

Azienda: Valdibella
Web: valdibella.com
Tel: 0924.582021

SHAMPOO CAPELLI SECCHI MORINGA E ARANCIO AMARO



Formulazione naturale, idratante e molto delicata, è perfetta per capelli normali, secchi, trattati e anche per lavaggi frequenti. Deterge delicatamente ed ammorbidisce senza appesantire.

La **Moringa**, che è un antistatico naturale, allontana lo sporco dai capelli e li mantiene puliti a lungo, mentre l'**Arancio Amaro** lucida il capello e purifica il derma.

Ecco come questa formulazione rende i capelli ben idratati, morbidi e lucidi a lungo.

Prodotto certificato Biocosmesi Suolo & Salute, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested. Vegan.

Azienda: Arca Botanica
cosmetici biocertificati e vegan
Web: www.arcabotanica.it
Tel: 049.8257038

DIFESE COMPLEX



Un ottimo integratore pensato per modulare il sistema immunitario e per la prevenzione delle patologie tipiche dell'inverno.

La formulazione combina piante e micronutrienti specifici atti a potenziare le difese dell'organismo. L'assetto immunitario che produce, grazie all'Astragalo e al Sambuco, alla presenza dei Beta-glucani e della Vitamina C, insieme a Zinco, Resveratrolo, Quercetina e Curcumina, **potenzia le difese antivirali e antibatteriche del nostro organismo.**

Azienda: Terranova
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963

DETERGENTE FORTE A BASE DI MICRORGANISMI EFFETTIVI EM



EMIKO® detergente forte è un detergente potenziato agli agrumi per tutta la casa.

Con la potenza dei microrganismi EM efficaci e un contenuto di noce di sapone extra alto. (noci saponine).

Con una migliore adesione anche su superfici lisce di tutta la casa.

Applicabile in tutta la casa, per pavimenti, forni, cappe da cucina, pretrattamento di macchie ostinate. Non usare per pulire pavimenti in legno oliati.

Azienda: EMi piace dalla natura
per la natura S.R.L.S.
Web: www.emiplace.it
Tel: 0424.471169

OLIO MASSAGGIO RIMODELLANTE



Olio corpo biologico con **azione drenante e snellente** che penetra in profondità, contrastando inestetismi della cellulite e adiposità localizzate.

L'uso costante restituisce una pelle liscia e vellutata grazie al suo piacevole profumo.

Favorisce il microcircolo e combatte la ritenzione idrica con effetto rimodellante.

Azienda: Poc a Poc
Web: www.pocapoc.it
Tel: 346.2121236

IL REGALO È EMOZIONE E MERAVIGLIA!

La bottega TOCCASANA è fonte inesauribile di regali belli, equi, solidali, creativi e originali

di Laura Beltrami



Ambre Pregiate **candele**. Libri. Shungite. **Monili** di alto artigianato. **Ceramiche e porcellane** per la tavola.

La **saponeria dal mondo** con base olio di oliva, latte di pecora o di asina. Il celebre **SAVON NOIR** universale, e quello d'hammam.

Guanciali per ben dormire di cotone, lino, kapok, pula di miglio o di farro, olio di girasole, lana a palline oppure lana e pino cembro. Varie forme di **cuscini termici** con noccioli di ciliegia o vinaccioli. Le **lane più coccolose** in forma di coperte, di giochi

animali e mobile, complementi da cucina e da tavola, calze.

Coprimaterassi, lenzuola e federe in morbido cotone non stiro. **Plaid** in biocotone, lana o lino. Cuscini d'arredo. Zafu. Divano letto. Sedie e sgabelli.

Pigmenti e prodotti per restauro e belle arti. **Cere e detersivi** per tutte le superfici. **Microorganismi** per pulire tutto, anche da molti inquinanti. **Pannelli riscaldanti** a infrarossi per il benessere e il risparmio.

Gli **oli essenziali**, anche di pino cirmolo e altre conifere altoate-

sine. **Profumatori** per ambienti e per auto. **Palosanto** in tanti modi. I migliori **incensi**. **Oli e candele** da massaggio.

Fitopomate. Assortimento **creme** per mani. **Sale himalayano** in tutte le fogge. **Spazzole artigianali** per usi disparati. **Tappeti** e zerbini. **Telerie** da bagno e cucina. **Scialli** di cashmere o di canapa.

Oggetti di design funzionali al bel e buon mangiare.

Le **pentole** di pietra refrattaria o di terracotta di lunga vita e la gamma GHA. **Taglieri**, spatole, posate e ciotole di ottimi legni la-

vorati con maestria e buongusto. Essiccatori. **Giocattoli** di legno o di cartone.

Puzzle incantevoli e giochi di società per piccoli e grandi. Prodotti biologici per l'**igiene dei pargoli e per il loro corredo letto**. **Cristalli Feng Shui**, canne a vento e tante pietre per cristalloterapia.

Pitture e decorazioni murali utilizzabili anche in inverno.

Materassi a prezzi promozionali.

ECOBIOAUGURI A TUTTI

Toccasana
www.bioemporiotoccasana.it
tel: 0544.84939



dal lunedì al sabato: 9:30/13:00 - 15:30/19:30

Via Reale, 245/E Alfonsine (RA)

0544.84939 info@toccasana.bioedilizia.it

www.bioemporiotoccasana.it

I 10 MIGLIORI CONSIGLI PER CAMBIARE IN POSITIVO NEL NUOVO ANNO

L'arrivo di un nuovo anno è spesso un momento di riflessione e speranza, quando molti di noi si pongono obiettivi e desiderano apportare cambiamenti positivi nelle proprie vite. Se stai cercando modi per rendere il tuo anno migliore, ecco dieci preziosi consigli che possono aiutarti a iniziare il nuovo anno con il piede giusto.

di Letizia Boccabella, Naturopata
<https://letziaboccabellanaturopata.wordpress.com>

Fissare Obiettivi Realistici:

l'obiettivo principale è rendere realistici i tuoi propositi. Scegli sfide che siano raggiungibili e suddividile in piccoli passi per facilitare il processo.

Pianificare e Tenere un Diario:

tenere un diario ti aiuta a monitorare i tuoi progressi e riflettere sui successi e gli ostacoli. Pianifica anche il tuo tempo in modo da avere spazio per attività significative per te, per i tuoi hobby e per i tuoi cari.

Mantieni una Mentalità Positiva:

la mentalità positiva è essenziale per il cambiamento. Concentrati sulle opportunità invece che sulle difficoltà e lavora sulla tua autostima.

Impara da Errori e Sfide:

gli errori e le sfide sono parte integrante della crescita. Accettali come opportunità per imparare e migliorarti. Se pensi di aver fallito troppo in vita tua, ricorda che il leone esce per andare a caccia e procacciarsi il cibo tutti i giorni e manca la sua preda l'80% delle volte eppure non si arrende mai! Quello che conta veramente è la tenacia, che è più forte del destino.

Stabilire Priorità:

concentrati su ciò che è veramente importante nella tua vita. Stabilire priorità ti aiuta a fare scelte più sagge e a ridurre lo stress. La maggior parte delle persone dà troppa importanza a cose che non ne hanno affatto; si riempie di vestiti oppure oggetti ai quali affida una parte dell'immagine di sé. Questo è un grave errore. Ridurre all'essenzialità ciò di cui abbiamo bisogno rimette in riga le nostre priorità e ci rende molto più

leggeri e fluidi, più capaci di affrontare le nuove sfide senza zavorre inutili.

Migliora la Tua Salute Fisica e Mentale:

prenditi cura di te stesso. Mangia sano, esercitati regolarmente e pratica la gestione dello stress per migliorare la tua salute attraverso pratiche di blocco del dialogo interno. Sono i pensieri ridondanti e frenetici che occupano perennemente la testa, che succhiano moltissima energia e impediscono di vivere in maniera serena e rilassata.

Coltiva Relazioni Positive:

le relazioni significative arricchiscono la nostra vita. Dedica tempo agli amici e alla famiglia, e cerca di risolvere eventuali conflitti. Se dovessi morire domani, chiedi, sarei ancora così arrabbiato con mezzo mondo? Io credo proprio di no! Rivedi i tuoi punti di vista e chiudi i cerchi, là dove sai di avere dei sospesi, poni rimedio.

Impara Nuove Abilità:

l'apprendimento costante ti permette di crescere e di adattarti alle sfide del mondo in rapida evoluzione. Considera l'acquisizione di nuove competenze o l'approfondimento delle tue conoscenze.

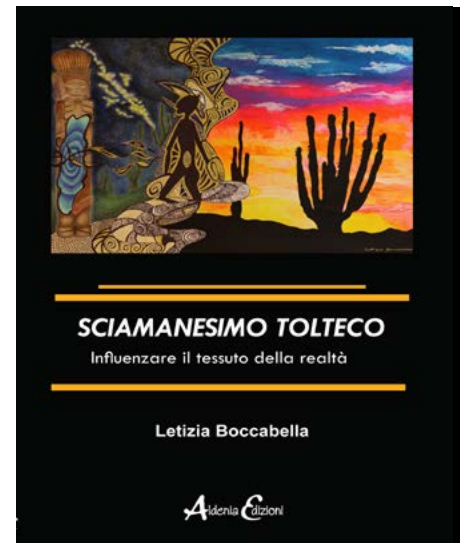
Pratica la Gratitude:

riflettere su ciò per cui sei grato può portare a un maggiore benessere emotivo. Tieni un diario della gratitudine e scrivi le cose positive che ti accadono ogni giorno. Ricorda di ringraziare la madre Terra per i frutti che ti offre a prescindere che tu sia bravo o meno, compassionevole o meno, consapevole o meno. Abbiamo una sola casa e ce ne dobbiamo prendere cura.

Trova Equilibrio tra Lavoro e Vita:

trova un equilibrio tra il tuo impegno professionale e il tempo per te stesso. Il riposo e il tempo libero sono essenziali per mantenere un senso di benessere.

Ricorda che il cambiamento richiede tempo, pazienza e dedizione.



Non scoraggiarti se incontri ostacoli lungo il percorso.

Il nuovo anno è un'opportunità per crescere, imparare e migliorarsi.

Seguendo questi dieci consigli, puoi avvicinarti al tuo obiettivo: diventare migliore e ascoltare la vocina interiore che bisbiglia in silenzio e che ti consiglia sempre per il meglio.

Quella vocina è la tua migliore amica, impara a darle spazio invece di zittirla; questo sì che ti aiuterà a vivere un anno migliore. Buon anno nuovo!

DIVENTA FITOPERATORE DEL BENESSERE®

di Laura dell'Aquila



Il corso si propone di trattare i vari campi salutistici legati alle piante, per nutrire il corpo, la mente e lo spirito partendo dal contatto e dalla relazione con il mondo vegetale, per recuperare armonia, serenità, salute e benessere.

Ritrovando uno stile di vita fondato sulla connessione con la Natura e Madre Terra, attraverso una serie di conoscenze che spaziano dalla botanica al foraging, dall'aromaterapia al forest bathing, dalle preparazioni domestiche a base di erbe alla cosmesi botanica, dalla semina e coltivazione di piante da orto e balcone alla raccolta e conseguente manipolazione e trasformazione delle piante, si attiva voglia di vivere, entusiasmo, positività e di conseguente benessere in tutti i campi dell'esistenza.

A chi si rivolge

Il corso si rivolge a chi voglia conoscere i vari modi per mantenere la salute con le piante.

È aperto a tutti e costituisce inoltre una valida integrazione per chi

si occupa di naturopatia, educazione ambientale, salute naturale ed erboristeria. Consente di acquisire le conoscenze base tanto a chi si avvicini per la prima volta al mondo delle piante quanto a chi voglia acquisire un metodo per mantenere un sano benessere attraverso l'universo verde. Amplia il servizio offerto a chi già insegna a scuola, agli operatori di fattorie didattiche ed agriturismi, alle guide ambientali e naturalistiche, a chi conduce trekking ed escursioni, a chi si occupa di ristorazione salutistica e anche a chi operi in SPA e centri per il benessere naturale, terme e luoghi turistici, a chi svolga consulenze in erboristerie, farmacie e centri terapeutici naturali. Il corso consta di **280 ore** e si svolge su piattaforma di formazione a distanza (FAD) suddivise in video online, dispense, forum e chat, per essere facilmente accessibile e agevolare gli studenti a seguire l'intero programma.

Il corso comprende anche **una parte in presenza** che permette agli studenti di sperimentare le parti pratiche, che necessitano del contatto e connessione con il mondo verde, per far propri i concetti basilari e pregnanti del

programma.

Il corso è tenuto da diversi docenti qualificati della Scuola di Botanica ed Erboristeria Selvatica "Il Giardino di Pimpinella".

**SONO APERTE
LE ISCRIZIONI
ALL'EDIZIONE 2025!**

**Il corso inizierà il 15 gennaio -
con possibilità di iscriversi
allastessa edizione fino al
1 marzo 2025.**

Per maggiori informazioni
scrivi a info@pimpinella.it
o telefona al 389 9703212
www.pimpinella.it



**Al termine si ottiene l'attestato
riconosciuto come Fitoperatore
del benessere.**


Fitoperatore del Benessere
 il Giardino di Pimpinella
**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**

**Aperte le iscrizioni per
la prossima edizione 2025
inizio 15 gennaio 2025**

**Tel. +39 389-9703212
info@pimpinella.it
www.pimpinella.it**

LE SCUOLE NEL BOSCO: IMPARARE IN NATURA.



Apprendimento spontaneo, contatto diretto con l'ambiente, educazione esperienziale: questi sono solo alcuni dei punti che definiscono l'Outdoor Education, ovvero le Scuole nel bosco.



Le scuole nel bosco sono meravigliose realtà educative che si stanno sempre più diffondendo sul nostro territorio per offrire un'istruzione alternativa immersa nella natura.

In questi contesti le bambine, i bambini e i ragazzi hanno la possibilità di sperimentare un apprendimento spontaneo e autentico, lontano dalle distrazioni dell'ambiente tradizionale sfruttando il contatto diretto con la Natura in quanto strumento di crescita, dove ogni elemento diventa occasione di scoperta. Immaginiamo uno scenario: **un gruppo di bambini che esplora il bosco e che osserva ciò che li circonda, gli alberi e gli animali diventano fonte di conoscenza e tutto si trasforma in un "laboratorio a cielo aperto"** in cui le esperienze quotidiane si integrano con l'insegnamento.

Non c'è un orologio che detta il ritmo, ma piuttosto il sole che sorge e tramonta, le nuvole

che passano e il vento che soffia, scandendo la giornata in modo naturale e intimo a favore della curiosità e del pensiero critico.

Anche **il ruolo dell'adulto cambia**: l'educatore non dirige, ma **"facilita"** diventando una guida discreta pronta ad accompagnare i bambini nelle loro scoperte rispettando i tempi di ciascuno. In questa cornice educativa l'apprendimento è un invito alla scoperta diretta, all'esplorazione del mondo circostante con libertà, senza alcun materiale didattico convenzionale, in cui tutto il necessario è già presente nella natura stessa: i suoni, i profumi, le texture del bosco...

L'autonomia, l'autostima e la consapevolezza delle proprie capacità diventano gli obiettivi principali per stabilire un legame profondo con l'ambiente, una relazione che resterà per tutta la vita.

In questo percorso i bambini saranno i creatori del proprio apprendimento costruendo una

conoscenza nata dall'esperienza diretta e dalla connessione con il mondo naturale.



Scopri
AVVENTURE
NELLA SCUOLA
DEL BOSCO
bit.ly/scuola_bosco

LIBRI & CO.

Ricomincio da me



AUTRICE
Giovanna Garbuio
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 310
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

Accedi alla tua forza interiore e realizza il tuo progetto di vita.

Essere in **armonia con se stessi** può sembrare un traguardo difficile da raggiungere, ma in realtà è molto più accessibile di quanto si possa pensare.

Basta concentrarsi su alcuni principi fondamentali: Amore, Gratitudine, Non giudizio, Perdono e Benedizione.

Questo libro è un **invito a immergersi nelle profondità di tali principi**, ad assaporarli e assimilarli. Queste sono **le chiavi per creare una condizione potente** dentro di te, unendo tutto ciò di cui hai bisogno per **realizzare il tuo progetto** di vita.

Ricomincio da me ti insegnerà a utilizzare la fase creativa per manifestare ciò che la Vita generosamente offre. Raggiungerai così l'armonia spirituale seguendo le leggi universali, accedendo alla tua forza interiore per realizzare il tuo progetto di vita.

I Fiori di Bach Secondo il Metodo Originale



AUTORE
Stefan Ball
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 192
PREZZO DI COPERTINA
18,60€

Esercitazioni pratiche e teoriche.

Questo libro parla di un **metodo completo costituito da 38 rimedi floreali** che aiutano a riequilibrare le emozioni e gli stati d'animo negativi. Parla anche dell'uomo che lo ha scoperto, il dottor Edward Bach, e del suo approccio unico e originale al tema della guarigione.

Si tratta di un **corso autodidattico per conoscere e imparare ad usare questi rimedi**, in Italia conosciuti come fiori di Bach, e, in quanto tale, rispetta e aiuta a comprendere quello che fu uno dei più grandi desideri del dottor Bach: **imparare a prendersi cura della propria salute** ripristinando una condizione di armonia mentale grazie alla quale le naturali difese dell'organismo possono svolgere più efficacemente il proprio compito.

Questo significa che **ognuno di noi può essere praticamente in grado di aiutare se stesso**. Il dottor Bach voleva realizzare un metodo semplice che tutti potessero usare su di sé, amici e familiari.

Sii il cambiamento.

Scegliendo Macrolibrarsi sostieni l'e-commerce italiano,
etico e sostenibile,
che si impegna ad accrescere il bene comune.



Libri per corpo, mente, spirito
· Erboristeria e integratori naturali · Animali
Alimenti e bevande bio · Cosmesi naturale
· Eventi olistici · Mamma e bimbo
Yoga e meditazione · Detersivi ecologici
· Orto e giardino · Prodotti etnici e ayurvedici



macrolibrarsi.it

LIQUIDITÀ, MORATORIE E CROWDFUNDING CIVICO PER FAR RIPARTIRE L'EMILIA

Terzo settore, privati e aziende:
il piano di Emil Banca per le comunità colpite dall'alluvione

di Filippo Benni



Argenta e le valli di Campotto

Per aiutare il territorio colpito dall'ennesima alluvione, Emil Banca, la Banca di Credito Cooperativo del Gruppo Iccrea molto radicata nella maggior parte dei Comuni più colpiti dal tragico evento del 19 ottobre, ha stanziato 75 milioni di euro per finanziamenti a tasso agevolato in favore di privati e aziende danneggiate all'alluvione e ha deciso di sostenere tutte le realtà del Terzo Settore affiancandole e aiutandole a lanciare campagne di crowdfunding.

Gli aiuti al Terzo settore

A polisportive, parrocchie, associazioni e cooperative sociali delle provincie di Bologna, Reggio, Modena, Parma, Piacenza Ferrara e nel mantovano, clienti della Banca, la Bcc offre la possibilità di attivare senza costi **una raccolta fondi sul portale Ideaginger.it** e **contribuirà** ad ogni campagna di crowdfunding avviata

con un **versamento di almeno 1000 euro** ed eventuali successivi contributi da valutare in base all'entità dei danni subiti.

Alle realtà del Terzo settore che richiederanno l'attivazione della campagna di raccolta fondi verrà offerto anche un piccolo **corso di formazione** su come portarla avanti in maniera efficace.

L'aver partecipato a un corso di formazione Ginger accomuna chiunque abbia lanciato una campagna su Ideaginger.it ed è uno degli elementi su cui si fonda il tasso di successo del 95% della piattaforma, il più alto in Italia. Con gli esperti di Ginger, i responsabili degli Enti del terzo settore impareranno a progettare una campagna di crowdfunding e raccontarla con testi e video ottimizzati per la raccolta fondi così da coinvolgere la propria comunità di riferimento con una strategia di comunicazione efficace.

Anche i **Comitati soci** della Banca che si attiveranno nelle loro comunità, faranno convogliare i fondi raccolti nelle campagne di crowdfunding.

Gli aiuti a privati e aziende

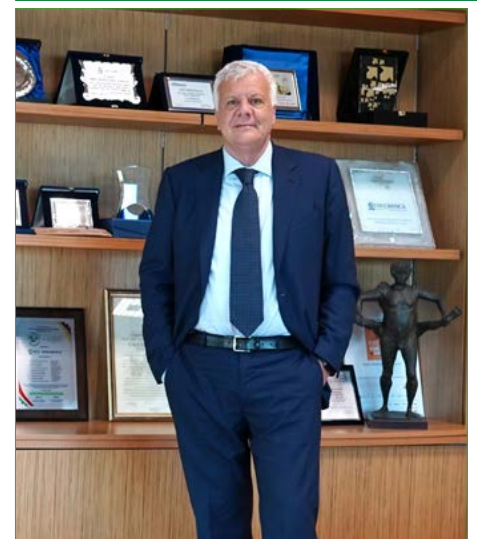
Alle aziende e ai privati colpiti dall'alluvione, Emil Banca garantisce la piena adesione alle eventuali moratorie su mutui e finanziamenti che verranno decise a livello governativo e rende disponibili immediatamente 75 milioni di euro di liquidità a basso costo (con un ulteriore risparmio per i soci), senza spese accessorie, ottenibili con una semplice autocertificazione dei danni subiti.

I privati potranno richiedere fino a 30 mila euro, rimborsabili in cinque anni con un pre-ammortamento di 12 mesi a tasso zero.

Le **aziende** invece, di qualsiasi settore comprese quelle non profit, sempre con una semplice autocertificazione, **potranno richiedere fino a 100 mila euro**. Il finanziamento potrà coprire il 100 per cento dei danni subiti o del mancato guadagno.

I commenti

"In un momento così difficile dobbiamo fare fronte comune affinché il territorio possa rial-



Il presidente di Emil Banca Gian Luca Galletti

zarsi da questa ennesima tragedia. Per questo abbiamo deciso di concentrare i nostri sforzi verso quelle realtà che ogni giorno si mettono al servizio degli altri e del bene comune, cercando il modo migliore per reperire il massimo delle risorse, in tempi brevi, coinvolgendo il maggior numero di persone possibili", ha commentato il **presidente Gian Luca Galletti**, che ha aggiunto: "La nostra esperienza ci insegna che per ogni euro investito, grazie al crowdfunding se ne raccolgono almeno sette. In questi anni, assieme a Ideaginger, abbiamo investito per formare tante realtà che complessivamente hanno promosso più di 230 campagne e raccolto oltre 2,6 milioni di



Il direttore generale Emil Banca Matteo Passini

euro, tutti finalizzati a progetti sociali nelle comunità. In più, l'accensione di campagne di raccolta fondi on line permetterà a tutti di sostenere le realtà a loro più vicine in maniera sicura e facile rendicontando ogni centesimo raccolto".

"Non lasceremo soli nemmeno i privati e le nostre aziende - **ha aggiunto il direttore generale Matteo Passini** - oltre ad aderire alle moratorie che, immaginiamo, verranno attivate da Governo e Abi, abbiamo messo a disposizione dei nostri clienti un plafond di 75 milioni di euro di liquidità a basso costo, in tempi rapidi e senza troppa burocrazia.

15 milioni sono riservati ai privati e 60 alle aziende che potranno finanziare, senza pagare nulla per i prossimi 12 mesi, sia i lavori di ripristino sia il mancato guadagno provocato dai danni alle loro attività".

Per ulteriori informazioni privati, aziende ed Enti del Terzo settore possono rivolgersi a una qualsiasi filiale Emil Banca.

**gametour
EMILBANCA**

Scoprire l'Emilia è un gioco!
Inizia il viaggio su gametour.it

BCC EMILBANCA

IL CUORE NEL TERRITORIO

Con il patrocinio di

PRENDI IL CONTROLLO DEL TUO FUTURO ENERGETICO CON I PANNELLI SOLARI!

Un impianto fotovoltaico di alta qualità garantisce ottime prestazioni anche in inverno.

a cura della Redazione



Ciò che alimenta i pannelli non è il calore, bensì la luce del sole.

Forse non tutti sanno che le basse temperature consentono ai pannelli di esaltare il loro rendimento.

La cosa fondamentale è che i pannelli utilizzati devono essere di qualità, in grado di resistere alle variazioni climatiche stagionali.

Nel periodo invernale l'impatto della luce solare diminuisce. Per questo motivo è preferibile dotarsi di un impianto fotovoltaico capace di **massimizzare** tutta la luce solare disponibile.

Perché installare un impianto di pannelli fotovoltaici?

Viene da chiedersi: perché non farlo?!

Impatto ambientale

Scegliendo l'energia solare, contri-

buisce al passaggio globale verso soluzioni energetiche più pulite ed ecologiche.

Risparmio

I pannelli solari all'avanguardia catturano la luce solare e la convertono in energia utilizzabile con

un impatto sulla tua bolletta fino all'80%.

Sicurezza Energetica

Con l'energia solare sei immuni dalle fluttuazioni dei costi dell'elettricità, garantendoti stabilità e tranquillità a lungo termine.

Incentivi

L'impianto fotovoltaico rientra nel Bonus casa 50%: destinato a tutte le persone fisiche (non solo i proprietari dell'immobile, ma anche inquilini o comodatari) che hanno sostenuto determinate spese per interventi di manutenzione ordinaria o straordinaria fino a 96.000 euro.

Produci la tua energia pulita e riduci i costi in bolletta.

VUOI INSTALLARE UN IMPIANTO FOTOVOLTAICO CON CONSULENTI ATTENDIBILI E PRECISI?

Chiedici info, possiamo indicarti le persone giuste per realizzare il tuo sogno!

Scrivici a info@bioesostenibile.it



Direttore Responsabile: Silvano Ventura
silvano.ventura@gmail.com

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Ufficio commerciale:
VS Green Marketing
info@bioesostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS dicembre 2024
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Beatrice Piva	Laura dell'Aquila
Claudia Cortini	Letizia Boccabella
Filippo Benni	Mirco Lucchini
Francesco Ventura	Simona Tassinari
Glauco Venturi	Veronica Ventura
Laura Beltrami	

Stampa
FLYERARM
Brunico (BZ)

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Bio&Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione.

L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

Bio&Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia gratuita per i soci - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 14/11/2024



Consigli di lettura

UN INCANTESIMO AL GIORNO

365 facili incanti, rituali e magie per la vita quotidiana



Autrice: Tree Carr
Editore: Edizioni il Punto d'Incontro
Pagine: 384
Prezzo di copertina: € 16,90

Fai entrare la magia nella tua vita ogni giorno! Ecco in questo utile e facile manuale di magia pratica come sviluppare le tue capacità e a scoprire nuovi poteri. Troverai magie per scacciare la paura delle altezze o la claustrofobia, potenziare la creatività e aumentare l'autostima, ma ci sarà anche spazio per questioni molto "attuali", come migliorare la propria presenza sui social o allontanare un troll di internet.

Potrai inoltre celebrare momenti magici come Samhain, Beltane o la Luna piena nei vari segni zodiacali, grazie a incantesimi ricchi di fascino e potere.

Gli incantesimi si basano sulla magia degli elementi – Aria, Fuoco, Acqua e Terra, più lo Spirito – e utilizzano strumenti semplici che puoi tranquillamente reperire attorno a te: candele, tarocchi, sale, acqua, erbe, pietre, cristalli, piume ecc. Ma non mancherà un pizzico di tecnologia, perché anche il tuo smartphone può diventare uno strumento di magia.

PICCOLO TRATTATO SULL'IMMENSITÀ DEL MONDO



Autore: Sylvain Tesson
Editore: Piano B edizioni
Pagine: 160
Prezzo di copertina: € 14

A metà tra diario di viaggio e pamphlet filosofico, questo volume raccoglie le impressioni, i pensieri e le avventure di Sylvain Tesson, nomade dei tempi moderni. Scritti delicati in cui narra alcuni dei suoi viaggi, che sono un inno alla libertà: all'avventura nelle steppe asiatiche, in Tibet, nelle foreste di Francia, si arrampica a mani nude sulle grandi cattedrali europee.

Perlopiù cammina o cavalca, bivacca sopra un albero o sotto un ponte, vaga in cerca della meraviglia e della gioia e invita il lettore a fare altrettanto – a scoprire i piaceri del nomadismo e del vagabondaggio.

Questo suo Piccolo trattato è al contempo un antidoto alla società digitale e un'ode a un'esistenza spesa nella natura, un elogio della lentezza e un diario romantico contro l'ordine costituito. Delizioso.

Come si diventa formatori?



AUTORE
Gianni Clocchiatti
EDITORE
FrancoAngeli
PAGINE 144
PREZZO DI
COPERTINA
18,50€

Guida pratica per capire se è la professione che fa per voi

Se hai sempre avuto una predisposizione per la didattica e ti piacerebbe trasmettere le tue conoscenze agli altri, questo libro fa al caso tuo.

L'autore ti accompagnerà passo passo alla scoperta del mondo della formazione, fornendoti le competenze necessarie per diventare un formatore professionista.

Dalle tecniche di progettazione dei corsi alla gestione delle dinamiche di gruppo, troverai in queste pagine tutto ciò che ti serve per affrontare al meglio questa affascinante sfida.

Un'opportunità unica per sviluppare le tue capacità comunicative e fare la differenza nella vita degli altri.

I Custodi della Montagna



AUTORE
Vittorino Mason
EDITORE
Ediciclo
PAGINE 239
PREZZO DI
COPERTINA
17€

Vite di ingegno, calli e silenzio

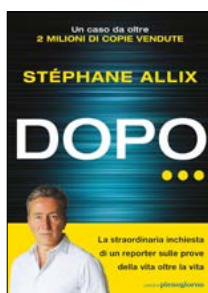
In questo libro Vittorino Mason ci conduce in un viaggio affascinante tra le vette, alla scoperta di una civiltà che sta lentamente scomparendo.

L'autore, ci invita a **riscoprire il valore delle tradizioni montane** e a riflettere sul nostro rapporto con la natura.

Attraverso le storie degli abitanti di questi luoghi, Mason ci regala un ritratto autentico e commovente di uomini e donne che hanno dedicato la loro vita alle montagne.

Un omaggio sincero a chi ha saputo **vivere in armonia con la natura**, rispettandone i ritmi e i silenzi e alla tradizione di una cultura che rischia di perdersi, ma che merita di essere tramandata alle future generazioni.

Dopo...



AUTORE
Stéphane Allix
EDITORE
Libreria
pienogiorno
PAGINE 300
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

La straordinaria inchiesta di un reporter sulle prove della vita oltre la vita

La vita dopo la morte è una realtà. La morte non esiste, è solo una storia raccontata dagli esseri umani. "La vita continua dopo la morte. Quest'affermazione - scrive l'autore - non è una credenza, ma una deduzione razionale. Ci sono arrivati dopo anni di ricerche, letture, interviste a studiosi di tutto il mondo e conversazioni con innumerevoli testimoni i cui racconti mi hanno profondamente colpito. Mantengo un punto di vista razionale, il che significa che chiunque intraprendesse ricerche simili arriverebbe alla stessa conclusione: la morte non è la fine della vita, ma **un momento di transizione fra due realtà distinte**. La morte è una porta. Siamo tutti insieme. Noi con loro e loro con noi. La mia ragione l'ha constatato, e ormai anche il mio cuore ha accettato che è così."

Attraverso rigorosi studi e decine di straordinarie testimonianze, un grande giornalista indaga sulle prove della vita dopo la vita. Con risultati illuminanti.

Il Gene della Felicità



AUTORI
Richard Romagnoli;
Pier Mario Biava
EDITORE
Sonda
PAGINE 192
PREZZO DI
COPERTINA
19€

Il potere curativo del metodo Happygenetica

Dopo anni di fede immutabile per la genetica, le recenti scoperte dell'epigenetica ci hanno mostrato che **le nostre scelte quotidiane e l'ambiente in cui viviamo possono riscrivere il nostro DNA**, influenzando la prevenzione e la cura delle malattie, così come il nostro carattere e il nostro futuro.

Pier Mario Biava, genetista di fama mondiale, e Richard Romagnoli, esperto di crescita personale e terapia della risata, uniscono le loro competenze per offrirvi una **guida pratica per migliorare la salute e l'equilibrio interiore** attivando il nostro potenziale di benessere e felicità.

La felicità non è un dono, è una scelta: con le informazioni giuste, la motivazione e un po' di esercizio, potrai farla tua ogni giorno.

Con questa guida potrai istruire il tuo DNA per vivere meglio con il metodo Happygenetica.

Giovani per sempre



AUTORI
Tony Buzan,
Raymond Keene
EDITORE
Apogeo
PAGINE 162
PREZZO DI
COPERTINA
20€

Sfatare il mito dell'invecchiamento mentale

Sei convinto che il tuo cervello stia inesorabilmente invecchiando? Ripensaci!

Giovani per sempre smonta il mito del declino cognitivo e ci mostra come **il nostro cervello, anche in età adulta, sia in grado di apprendere, crescere e migliorarsi.**

Buzan, attraverso le sue innovative tecniche, ci guida alla scoperta di un potenziale nascosto, dimostrandoci come sia possibile potenziare la memoria, la concentrazione e la creatività.

Un libro che ci invita a sfidare i limiti e a scoprire le infinite possibilità della nostra mente.

Non stai invecchiando, stai migliorando!

L'orto senza sforzo



AUTORE
Yoshikazu
Kawaguchi
EDITORE
TerraNuova
PAGINE 168
PREZZO DI
COPERTINA
18€

I segreti della coltivazione senza concimi né pesticidi

Questo libro di Yoshikazu Kawaguchi è una guida pratica all'agricoltura naturale, un metodo che mira a coltivare senza pesticidi né fertilizzanti, anche quelli biologici.

L'autore, un esperto giapponese con decenni di esperienza, propone un approccio semplice e rispettoso dell'ambiente, basato su tecniche come la pacciamatura con erbe infestanti e l'utilizzo di semi locali.

Il libro, oltre a spiegare i principi fondamentali, offre schede dettagliate per coltivare una vasta gamma di ortaggi, rendendo questa pratica accessibile a tutti.

Un'alternativa interessante per chi desidera un orto sano e sostenibile.

Riporta la magia nella tua vita



AUTRICI
Elena Benvenuti;
Laura Cigolini
Gulesu
EDITORE
Efis Editore
PAGINE 288
PREZZO DI
COPERTINA 19€

Il tuo planner per il benessere

Planner giornaliero ricco di contenuti.

Purifica - Ricarica - Agisci. Questi tre pilastri ti aiuteranno a portare **un cambiamento reale e positivo nella tua vita!**

Ogni percorso, ogni cambiamento ha bisogno di tempo e costanza.

Un Planner giornaliero in cui tenere traccia delle novità, delle nuove buone abitudini e dal quale potrai trarre un reale aiuto per pianificare al meglio le tue giornate perché siano sempre più ricche di energie.

Un valido aiuto per conoscere tante tecniche per rendere il tuo cammino più semplice e realizzare i tuoi obiettivi più velocemente.

Bellissime anche le illustrazioni, che evocano la magia che possiamo portare nelle nostre vite!

Il profumo del bene



AUTORE
Corrado Pensa;
Neva Papachristou
EDITORE
Ubal dini Editore
PAGINE 312
PREZZO DI
COPERTINA
26€

Meditare è cambiare il mondo

Il percorso del cammino interiore dovrebbe essere intrapreso fin dalle scuole inferiori, in alcune parti del mondo e in alcune esperienze educative, questo accade e di certo le persone che fin da subito vivono in consapevolezza, possono avere a disposizione una pratica che è strumento di mutamento e liberazione. La presenza mentale ha il grande potere di generare spazio intorno alle nostre esperienze e in questo spazio è possibile incontrare qualità che nemmeno si pensava di avere, come la fiducia in un cambiamento all'insegna di **una maggiore serenità, saggezza e capacità di fluire con la vita** in un modo 'naturalmente' più sano.

Un libro importante, per un bene personale e comune. Quest'anno Corrado Pensa ha lasciato il corpo e questo libro, scritto a quattro mani con la compagna di una vita, è un lascito importante, che ricorda a tutti noi che "il profumo del bene è sempre sotto al nostro naso, basta respirare a fondo."

TERME MERANO: UN REGALO SPECIALE DA FARSI

Siamo stati alle Terme Merano: una vera oasi di salute e benessere

a cura della Redazione - Photo credit: Kottersteger



Arrivare a Merano è già una meraviglia. Potersi concedere 2 o 3 ore all'interno delle Terme nel cuore della città, un vero regalo, in tutte le stagioni.

Nel complesso di 7.650 m², l'offerta wellness per il raggiungimento dell'ideale stato psico-fisico è ampia e variegata: dai bagni al movimento, dal relax all'alimentazione ai trattamenti benessere.

A disposizione ci sono: un centro MySpa, numerose piscine e saune (sia al coperto che nel Parco), Fitness Center, Medical Area e Bistro.

L'acqua oligominerale di Monte San Vigilio si contraddistingue per la presenza di gas radon e viene utilizzata a Merano per scopi terapeutici fin dagli anni '60. Nelle Terme Merano l'acqua termale viene impiegata in **bagni termali** singoli, in **inalazioni**, convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale, nel reparto piscine (vasca terapia e vasca

esercizi) e anche nella **linea cosmetica naturale** di Terme Merano.

- Azione sedativa e analgesica sia sul sistema nervoso centrale che su quello periferico
- Azione vasodilatatrice periferica e ipotensiva
- Azione sulle vie respiratorie
- Miglioramento in caso di allergie

Le **piscine** dove siamo stati sono spettacolari! Offrono:

- Bagni per tutti i gusti ed esigenze su una superficie d'acqua totale di 2.000 m² (1.250 m² all'aperto, 800 m² al coperto)
- 26 piscine da 4 a 472 m² (15 piscine aperte tutto l'anno e ulteriori 11 aperte dal 15 maggio al 15 settembre)
- Sale relax





Le numerose piscine al coperto si trovano all'interno di un innovativo cubo di vetro che consente di godere, mentre si nuota, dello splendido scenario naturale di Merano.

Il design degli interni porta la firma dell'architetto Matteo Thun che ha voluto creare qualcosa di davvero unico: *"un'oasi naturale al centro della città"* e *"ridestare attraverso i materiali e le forme il ricordo millenario della forza dell'acqua"*.

Voglia di caldo?

L'area sauna presenta numerose tipologie di saune.

Inaugurato di recente, il **nuovo Bagno di vapore al miele altoatesino** è un ambiente originalissimo che richiama il favo delle api, nell'architettura a celle esagonali, nei colori scelti e nell'illuminazione, nel profumo fruttato e nella musica di sottofondo che riporta il ronzio delle api.

Il **Bagno di vapore Passerstein**, in pietra naturale e di design, può contenere circa 20 persone; una speciale illuminazione facilita il completo relax.

Un altro **Bagno di vapore**, più piccolo e raccolto, si trova in sala bagnanti, per quanti desiderano accedervi direttamente, senza passare per l'area sauna.

La **Sauna al fieno biologico dell'Alto Adige** permette di rivivere l'atmosfera autentica delle malghe di montagna, dove si sprigiona il profumo del fieno, utiliz-

zato da sempre per il suo effetto calmante e rilassante, benefico e rivitalizzante sull'organismo.

Una speciale illuminazione può essere utilizzata per la fototerapia, mentre gli oli essenziali del fieno vengono assorbiti in maniera ottimale attraverso le vie respiratorie e la pelle.

La **Sauna finlandese esterna** è una delle più grandi dell'Alto Adige, caratterizzata dal design essenziale, lineare, moderno che caratterizza tutto il complesso termale. Contiene una stufa perle gettate di vapore.

L'idea in più

La **Stanza della neve** è un ambiente ampio e luminoso e dal design moderno, con una panca in legno di abete antico, accoglie i salutisti che si abbandonano alle temperature glaciali, -10° C, per raffreddare il corpo dopo la seduta in sauna. Respirare a fondo l'aria per rinfrescare i polmoni e frizionare la neve su braccia e gambe intensifica l'effetto benefico della Stanza della neve.

Terme Merano

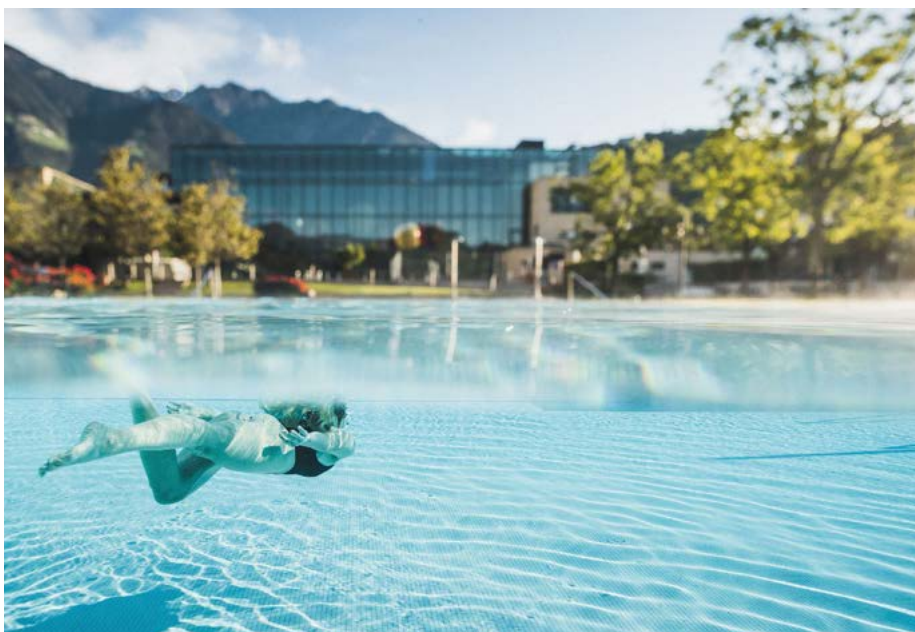
Piazza Terme, 9

I-39012 Merano

Tel. +39 0473 252 000

info@termemerano.it

www.termemerano.it



6 CONSIGLI PER RISPARMIARE SULLA BOLLETTA DEL GAS DI CASA

Agire con consapevolezza, facendo azioni per risparmiare sul gas, equivale a tagliarne i costi in bolletta, inquinando meno.

A cura della Redazione



Sono infatti proprio le nostre abitudini di consumatori, spesso viziati e spreconi, a pesare, oltre che sul nostro portafoglio anche sull'inquinamento globale.

Capiamo insieme per cosa è utilizzato principalmente il gas e come è possibile ridurne il consumo.

Le famiglie italiane consumano gas principalmente per tre scopi:

- Riscaldare le proprie abitazioni durante i mesi invernali
- Cuocere cibi
- Produrre acqua calda sanitaria

I parametri che concorrono a generare il consumo di gas sono essenzialmente quattro:

- Zona geografica di residenza
- Efficienza dell'impianto di riscaldamento
- Superficie dell'abitazione
- Isolamento termico dell'abitazione

L'Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambienti (ARERA) ha individuato **6 zone tariffarie per il gas metano in Italia**. Tali aree non sono modificabili dal gestore della componente gas e sono:

- Nord Occidentale: Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta
- Nord Orientale: Emilia Romagna, Friuli-Venezia Giulia, Lombardia, Veneto, Trentino-Alto Adige
- Centrale: Marche, Toscana, Umbria
- Centro-sud orientale: Abruzzo, Basilicata, Molise, Puglia

- Centro-sud occidentale: Campania, Lazio
- Meridionale: Calabria, Sicilia

Mentre quest'ultimo è un fattore sul quale non si può intervenire personalmente, possiamo cambiare in meglio le nostre abitudini di consumo, risparmiando sui costi del gas.

Ecco i nostri 6 consigli per agire a riguardo:

1. Controllo e manutenzione periodica della caldaia

Questa attività è alla base del risparmio in bolletta. Se l'impianto di riscaldamento funziona male, gli sprechi aumentano.

La formazione di bolle d'aria nei termosifoni, ne riduce l'efficienza perciò è necessario sfatarli, prima dell'accensione del riscaldamento.

2. Evita di mettere qualsiasi cosa sopra ai caloriferi.

Inserisci dei pannelli isolanti e termoriflettenti tra il calorifero e il muro.

Aumenterai il rendimento del calore emanato dal tuo impianto di riscaldamento, senza alzare la temperatura.



3. Controlla la temperatura della tua caldaia

Controllare le temperature è uno dei consigli più semplici ed efficaci per risparmiare sulla bolletta del gas.

L'uso di un termostato Wi-Fi può essere una buona soluzione per regolare e monitorare il riscaldamento domestico anche da remoto. E ricorda che 1 solo grado in più vale il 6% dei consumi di gas in bolletta. Se hai freddo, meglio un maglione in più invece di alzare la temperatura in casa. Se pensi di cambiare caldaia, instal-



lane una a condensazione: il risparmio in bolletta può arrivare al 30%.

4. Usa le valvole termostatiche su ogni termosifone.

Permettono di regolare l'acqua calda in entrata nel calorifero di ogni stanza, arrivando a chiudere il termosifone, ad esempio, nelle stanze inutilizzate.



5. Elimina gli spifferi.

Verifica lo stato di salute dei tuoi infissi e se spifferano, monta delle guarnizioni o, se ti è possibile, fai installare dei nuovi infissi almeno con doppi vetri.

È un investimento importante, ma puoi usufruire di bonus fiscali per l'acquisto e posa in opera di finestre e iniziare a risparmiare subito sulla bolletta del gas.



6. Installa dei riduttori di flusso per l'acqua calda.

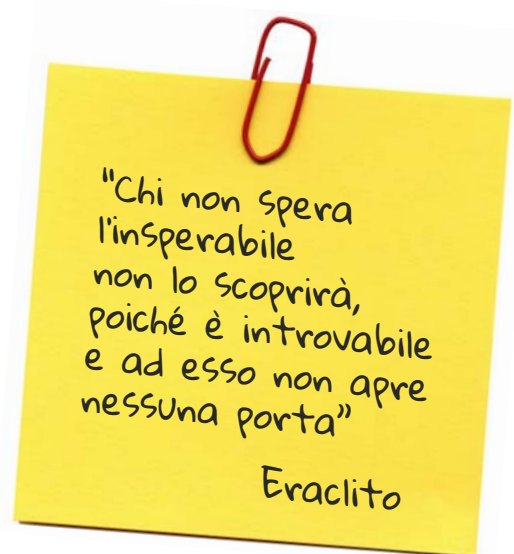
Un altro consiglio spesso sottovalutato, che comporta un investimento minimo: installa dei riduttori di flusso per l'acqua calda sanitaria (doccia, lavandino, secchiaio, bidet, ecc.).

I riduttori di flusso ti aiutano a gestire il consumo e a ridurre gli sprechi.



Qualche semplice accorgimento per ridurre il consumo di gas anche in cucina:

- investi in una buona batteria di pentole da cucina.
- usa i coperchi per dimezzare i tempi di cottura e ridurre l'utilizzo di gas;
- prova il metodo di cottura al vapore, mangi più sano e riduci i consumi anche del 10%;
- se scegli la cottura con piastra a induzione, azzeri il consumo di gas.



"Chi non spera
l'insperabile
non lo scoprirà,
poiché è introvabile
e ad esso non apre
nessuna porta"

Eraclito

BIOFACH: TENDENZE DI MERCATO, INNOVAZIONE E SOSTENIBILITÀ

Dall'11 al 14 febbraio 2025, la comunità internazionale del biologico si incontrerà al BIOFACH, la principale fiera mondiale dedicata agli alimenti biologici.



BIOFACH si terrà anche online nella piattaforma dedicata, BIOFACH Digital.

Al BIOFACH i visitatori avranno la possibilità di incontrare dal vivo e online **professionisti internazionali del settore biologico**.

La fiera si pone come luogo fondamentale per lo scambio di conoscenze e scoprire i **trend attuali e futuri del mercato del biologico**.

Il motto di BIOFACH 2025 sarà "Yes, we do!" (sì, facciamo!). Il tema centrale verterà sul ruolo pionieristico del settore biologico nell'industria alimentare e nella lotta contro il cambiamento climatico.

Yes, we do! è uno slogan che vuole mantenere la promessa di portare un cambiamento sostenibile non solo a parole, ma con azioni concrete attraverso un impegno quotidiano.

All'interno di BIOFACH 2025 vi sarà un congresso ricco di forum e conferenze, che si concentrerà su **tre tematiche centrali**: la **sostenibilità** come criterio di misura e controllo nei mercati finanziari, il **settore pubblico** come motore per incrementare la produzione ed il consumo di alimenti biologici, il **marketing efficace** per il mercato bio.

Scopri le aree speciali e molto altro [cliccando qui](#).



IL SURREALISMO E L'ITALIA

Fino al 15 dicembre 2024 una grande mostra celebra, alla Villa dei Capolavori, il genio surrealista

di Maddalena Nardi



Joan Miró, Senza titolo (Figure biomorfe e astrali), circa 1950, tempera e gouache su carta ©Successió Miró, by SIAE 2024

Cent'anni fa nasceva il Surrealismo; da quel momento la percezione del mondo non sarà mai più la stessa.

"L'immaginazione non è altro che la rivelazione di ciò che siamo, della nostra propria sostanza, che è sogno, purezza, energia, libertà." scrive André Breton nel Manifeste du Surréalisme, pubblicato il 15 ottobre 1924, segnando ufficialmente l'avvio del movimento.

È così che nella **Villa dei Capolavori**, sede della Fondazione Magnani-Rocca a Mamiano di Traversetolo (PR), a pochi passi dalle sale che ospitano opere capitali di Renoir, Monet, Cézanne, Tiziano, Dürer, Van Dyck, Goya, Canova, Morandi, Burri e molti altri, **fino al 15 dicembre 2024** viene celebrata, a un secolo dalla sua origine, una delle avanguardie più determinanti e longeve del XX secolo – il Sur-

realismo – presentandone anche il complesso rapporto con gli artisti e la scena culturale italiana dalla fine degli anni '20 alla fine degli anni '60.

Una visita che non smette di ammaliare e di farti sognare, sorridere e che ti stimola ad ogni passo.

Oltre 150 opere di Dalí, Magritte, Ernst, Miró, Duchamp, Ray, Tanguy, De Chirico e Savinio, Baj e altri protagonisti di questa corrente immaginifica, a testimoniare la vastità di mezzi e linguaggi del Surrealismo, esplorandone l'impatto e l'evoluzione nel nostro Paese.

La Fondazione Magnani-Rocca invita così il pubblico a questo affascinante viaggio, scoprendo come il movimento surrealista abbia

liberato l'inconscio e trasformato la percezione della realtà, offrendo nuove chiavi di lettura per comprendere l'arte e la vita.

Una celebrazione che non è solo un tributo ma una riflessione viva e attuale su come l'automatismo psichico continui a influenzare il nostro presente e, citando ancora una volta Breton, scoprire che "Il meraviglioso è sempre bello, anzi, solo il meraviglioso è bello."



Max Ernst, Divinité, 1940, olio su tela incollata su cartone ©Max Ernst, by SIAE 2024



prenditi
il tuo
tempo



COSMETICA BIO SKINCARE
Made in Italy

Poc a Poc nasce dalla voglia di creare una realtà fresca e nuova nel panorama della cosmesi rivolta a chi vuole dedicare tempo alla propria cura personale.

Poc a Poc significa "rallentare" .. "trovare tempo anche per i piccoli gesti quotidiani" ed è un termine nativo della Catalogna ..

Noi lo intendiamo "basta poco tutti i giorni per ottenere tanto".

È per questo che con i nostri prodotti e piccoli gesti quotidiani si ridà vita alla propria persona, ripetendoli anche più volte al giorno, ogni volta si voglia o se ne senta la necessità ..

La **nostra mission** è invitarvi a prendervi il giusto tempo per la cura del vostro corpo, trasmettervi benessere.