



IL CAMMINO È UN'ESPERIENZA INTERIORE

a pagina 3

Alimentazione consapevole

Frutta sì,
ma sostenibile

Benessere corpo e mente

La farmacia
di Madre Terra

Fiere ed eventi

I migliori corsi e seminari
scelti per te.
Inizia subito a stare meglio!

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



Liberi di star bene

300 stand • Conferenze • Workshop
Yoga • Bio e veg street food

Ingresso gratuito

27 e 28 settembre 2025 • Fiera di Cesena

Iscriviti e partecipa
macrolibrarsifest.it



IL CAMMINO È UN'ESPERIENZA INTERIORE

Dalla prima volta che, solo pochi anni fa, ho percorso un antico sentiero dei pellegrini, so che al termine del viaggio, ritornerò a casa con una nuova prospettiva, con un cuore più leggero e con una maggiore consapevolezza.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

L'eco antico dei passi dei pellegrini, risuona nella mia anima, mentre percorro ancora una volta, con immutata fatica e nuovo stupore, uno degli antichi tracciati che portano a Santiago di Compostela. Penso ai tanti uomini e donne che, nomadi per vocazione, hanno tracciato e percorso questi sentieri, spinti dalla mia stessa curiosità primordiale e, in fondo, dal bisogno così comune e così umano, di capire e di **dare un senso alla propria esistenza.**

Questo bisogno innato di conoscenza, si intreccia profondamente con la spiritualità di tutti noi, elevando il semplice atto del camminare a **una potente forma di ricerca interiore**, un vero e proprio pellegrinaggio dell'anima. Le grandi fedeli monoteiste del mondo occidentale, ne sono testimoni silenziose. Gerusalemme, Roma, Santiago de Compostela, La Mecca: nomi che evocano immagini di fiumi umani in movimento, di persone in cammino verso luoghi sacri, carichi di speranze, preghiere, dolori e un desiderio profondo di ritrovare la propria spiritualità.

Il pellegrinaggio, da millenni, non è di certo solo un viaggio fisico, ma un percorso di ascolto e di dialogo interiore, di purificazione, di penitenza, di incontro con il divino e con la propria essenza più autentica.

Anche le spiritualità orientali, con la loro sapienza millenaria, riconoscono **il legame indissolubile tra movimento e meditazione.** La pratica della camminata consapevole, lo yoga in movimento, il peregrinare silenzioso attraverso paesaggi naturali e sacri: tutto concorre a placare la mente, a risvegliare i sensi sopiti e confusi dai ritmi della vita e a favorire un dialogo intimo con il proprio io interiore.

Ma perché i cammini sulle vie dei pellegrini, continuano a esercitare un fascino così potente?

Credo che lungi dall'essere una fuga dalla realtà, l'andare a piedi si rivela il suo esatto

contrario: un'immersione profonda nel presente; un'opportunità per riscoprire il vero valore delle relazioni e per ridare il giusto peso alle cose della nostra vita. È la riscoperta potente e naturale del nostro ritmo interiore, che si ma-



nifesta nel passo, nel respiro e nella fatica. È ritrovare noi stessi per dare un senso più autentico al nostro percorso esistenziale.

Il cammino ci strappa dal ritmo innaturale dei nostri giorni e ci immerge nel respiro della terra, nel canto degli uccelli, nel profumo dei boschi. **Un balsamo per l'anima stressata dalla vita.** Ogni passo è un'opportunità per osservare i dettagli, per sentire il vento sulla pelle, per ascoltare il silenzio che ci parla dentro l'anima. Il ritmo cadenzato dei passi favorisce la meditazione, permettendo ai pensieri di fluire liberamente e alle rispo-

ste di emergere dal profondo. Metaforicamente e letteralmente, il cammino ci invita a riflettere sulla direzione della nostra vita, sui nostri obiettivi e sui valori che ci guidano.

Il movimento fisico risveglia il corpo, libera la mente e ci riconnette con la nostra fisicità.

Un corpo che si manifesta anche con tanti piccoli dolori, che ci ricordano di essere sempre grati per la nostra forza e salute. La fatica quotidiana del cammino temprava il corpo e la mente, regalando una nuova consapevolezza delle nostre risorse fisiche e interiori. **Lo zaino in spalla ci insegna l'essenziale**, liberandoci dal superfluo e concentrandoci su ciò che conta davvero. Un insegnamento che può accompagnarci anche quando i giorni del cammino saranno finiti.

Lungo il cammino si incrociano storie e persone, si condividono esperienze, si stringono legami autentici, brevi, ma incredibilmente intimi e profondi con compagni di viaggio sconosciuti, che per lo spazio di un giorno o di un mese di cammino, diventano fratelli. Ogni incontro, paesaggio, sorriso o parola, diventa **fonte di stupore e gratitudine.**

Dalla prima volta che, solo pochi anni fa ho percorso un antico sentiero dei pellegrini, so che al termine del viaggio, ritornerò a casa con una nuova prospettiva, con un cuore più leggero e con una maggiore consapevolezza. E so che il percorso che nel frattempo avrò fatto interiormente, mi risuonerà dentro ancora a lungo. In questa nostra società, confusa e urlata, che ci spinge costantemente verso l'esterno, verso l'apparenza e l'apparire, verso la forma senza contenuto, il cammino, il pellegrinaggio rappresenta un momento prezioso per volgere lo sguardo dentro a noi stessi e riscoprire la bellezza del viaggio interiore, dove ogni passo può diventare una meditazione e ogni sentiero, una via di conoscenza di sé.

Buon Cammino!

FRUTTA SÌ, MA SOSTENIBILE!

Estate, tempo di frutta! Ricca di acqua, sali minerali e vitamine, la frutta è sempre più richiesta proprio grazie ai tanti effetti benefici per la nostra salute.

di Francesca Cappellaro, ricercatrice in Transizione sostenibile ed economia circolare

In Italia, nonostante le numerose varietà presenti sul nostro territorio, cresce la tendenza a consumare frutta esotica.

Ananas, papaya, maracuja, frutti della passione sono ormai un cult per i consumatori italiani, tanto che alcuni prodotti come l'avocado, il mango o il lime non sono più considerati di nicchia, ma di grande consumo!

Negli ultimi anni i consumi di

frutta esotica degli italiani hanno avuto un forte incremento.

Ma dietro a questo aumento dei consumi, quali sono le conseguenze soprattutto da un punto di vista ambientale?

Consumare frutta esotica richiede un grande uso di fonti fossili come il petrolio.

Questo perché le zone di produzione si trovano dall'altra parte del mondo: soprattutto Sud e Centro



America e Sudest asiatico. Per arrivare alle nostre tavole, questi prodotti devono quindi affrontare lunghi viaggi su mezzi che utilizzano petrolio ed emettono gas.

Si pensi, ad esempio, che un chilo di avocado messicano deve percorrere quasi 10.200 km per raggiungere l'Italia e che per ogni kg di frutta esotica trasportato si riversano in atmosfera circa 7 kg di CO₂. Il trasporto quindi è certamente una delle maggiori criticità ambientali della frutta esotica, ma per garantire una maggiore durata

e resistere al trasporto anche il mantenimento e la conservazione sono aspetti impattanti.

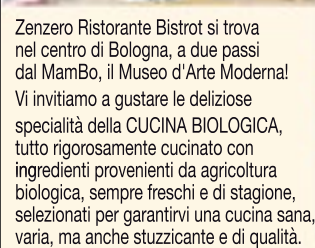
Da un lato, il mantenimento della catena del freddo dai paesi tropicali ai paesi temperati comporta importanti consumi energetici.

Da un altro, l'impiego di sostanze chimiche impiegate nei diversi trattamenti artificiali a cui è sottoposta la frutta è fonte di inquinamento.

Le banane, ad esempio, spesso sono raccolte acerbe e per giun-






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



gere a maturazione sono poste in stanze riscaldate sature di etilene. Inoltre, prima della partenza, sono immerse in vasche contenenti antiparassitari.

Spesso questi sono usati per combattere la formazione di funghi che potrebbero svilupparsi sotto la buccia durante il viaggio.

Tra le diverse sostanze vi è il **tiobendazolo (noto come codice E233)**, un additivo derivato dal petrolio, che da anni è stato bandito in Europa, ma che è ancora utilizzato in diversi paesi extraeuropei. Questa sostanza molto nociva rimane attiva diverse settimane sulla frutta che acquistiamo, col rischio che i residui finiscano nel nostro piatto.

Un'altra fonte di impatti ambientali è dovuta ai metodi di coltura e ai prodotti chimici di sintesi utilizzati nelle coltivazioni.

La domanda sempre crescente del mercato occidentale ha portato anche a una modificazione delle tradizioni agricole locali e sempre più le coltivazioni sono basate su monoculture intensive.

Purtroppo è molto raro avere informazioni precise sul tipo di coltura impiegata e certificazioni come il marchio biologico sono assai rare per la frutta esotica!

Sappiamo però che le monoculture intensive sono tra le principali cause di deforestazione, sfruttamento delle risorse e inquinamento dovuto all'uti-

lizzo di fertilizzanti artificiali.

L'acqua è certamente una delle principali criticità che le monoculture stanno mettendo a rischio perché intacca le riserve idriche locali, già scarse in molti paesi del Sud del mondo.

Un recente studio dell'Università di Twente in Olanda, stima che per la produzione di 500 g di avocado, pari a circa 2-3 frutti di medie dimensioni, l'acqua consumata è pari a circa 272 litri!

Ma se pensiamo che l'incremento del mercato della frutta esotica stia portando almeno a una crescita economica delle popolazioni locali, ci sbagliamo perché spesso la fetta di guadagno più grande non è per i produttori locali ma per i distributori, che in genere sono multinazionali del Nord del mondo.

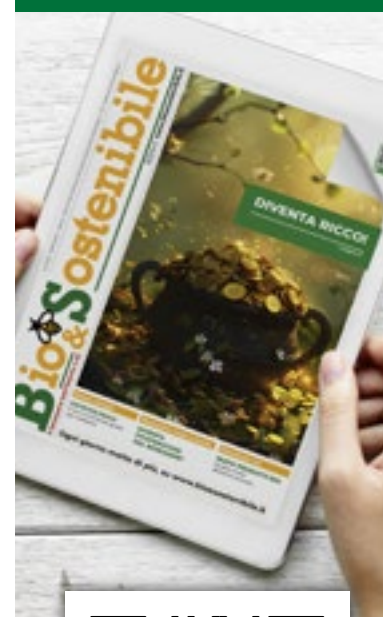
Dobbiamo quindi essere consapevoli che mettendo sulle nostre tavole frutta di cui non conosciamo la provenienza e nemmeno il tipo di coltivazione, rischiamo di essere complici di un mercato che ha gravi conseguenze sull'ambiente e soprattutto sulle potenzialità di sviluppo di popolazioni.

Prima di consumare, informiamoci quindi e cerchiamo di orientare i nostri consumi verso prodotti che hanno sì benefici per la nostra salute ma anche per la sostenibilità ambientale, economica e sociale.

**Ricevi
gratis
ogni mese
Bio &
Sostenibile
in versione
PDF!**



**SCRIVI A
info@bioesostenibile.it**



**Bio &
sostenibile**
www.bioesostenibile.it

È VERO CHE CHI FA SPORT HA BISOGNO DI PIÙ PROTEINE?

In realtà, per chi fa sport, i nutrienti che non dovrebbero mai mancare sono: ACQUA e CARBOIDRATI.

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli

Naturopata, Operatore Shiatsu, Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale - www.ilcibodellasalute.com

Non ci sono differenze, in termini di alimentazione, tra una persona sedentaria e chi va in palestra 2-3 volte a settimana.

La base, in ogni caso, è una dieta equilibrata, prevalentemente (ma non esclusivamente) vegetale, con cereali integrali, legumi, verdura e frutta di stagione. Frutta oleosa.

È importante avere dunque una dieta ricca di carboidrati (chiaramente a lento rilascio), sfatando il mito che per gli sportivi sia necessaria una dieta iperproteica.

Ricordiamo che in un pasto sano ed equilibrato la % di energia derivante dalle proteine dovrebbe essere più bassa (circa 10-15%)

rispetto ai grassi (circa 30%). E ancora di più rispetto ai carboidrati (circa 55-60%).

Le diete low-carb non sono assolutamente indicate.

Se facciamo molta attività fisica, e abbiamo bisogno di molta energia, dobbiamo assumere molti carboidrati.

Se assumiamo la **corretta quantità di carboidrati** (che è almeno 180 gr di glucosio al giorno, derivante principalmente da carboidrati complessi, non industrialmente raffinati), evitiamo di utilizzare



i lipidi come fonte energetica e quindi di sintetizzare corpi chetonici, ovvero molecole acide che, se prodotte in eccesso, riducono il pH ematico.

Questi corpi chetonici hanno un grosso potere osmotico e, per poter essere espulsi con le urine, hanno bisogno di grandi quantità di acqua.

Ciò può portare anche a disidratazione.

Le conseguenze sono un aggravio per fegato e reni, con il rischio di provocare danni.

Consideriamo che più c'è bisogno di energia (a seguito dello sforzo), più si consuma il **glicogeno** muscolare.

Per cui, per lo sportivo è fondamentale arrivare alle gare con una buona scorta di glicogeno. E questo si ottiene attraverso un'alimentazione basata su cereali a lento rilascio. Infatti il glicogeno è un polisaccaride costituito da molte molecole di glucosio.

Per esercizi di resistenza ad alta intensità, si consuma fino al 70%

di glucosio + glicogeno, 15% di lipidi. E solo 5-6% di proteine. Possiamo quindi comprendere che, anche durante la gara, non è certo un incremento in termini di apporto proteico che può migliorare le performance. Tutt'altro, in realtà.

L'incremento proteico potrebbe essere giustificato (senza comunque trascurare un adeguato apporto in termini di carboidrati) in caso di necessità di aumento di massa muscolare, come nel caso del body builder.

Senza tuttavia superare la quota giornaliera di 2 g/kg.

Apporti superiori non sono solo inutili, ma potenzialmente anche dannosi: a lungo andare, potrebbero danneggiare la funzionalità renale.

Abbandoniamo i falsi miti da personal trainer. Basiamoci piuttosto la nostra conoscenza sulla scienza.

Del resto, non è un caso che il medico Galeno suggerisse cereali integrali e legumi per la dieta dei gladiatori!



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

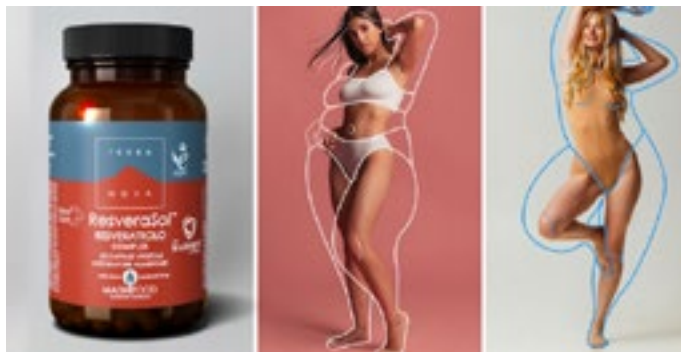
📱 [caseificiobioreggiani](https://www.facebook.com/caseificiobioreggiani)

☎ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

RESVERASOL™: UNA NUOVA ERA PER IL RESVERATROLO

Con il lancio di ResveraSol™, Terranova inaugura una nuova generazione di integratori: più efficaci, più biodisponibili, più vicini alle reali esigenze del nostro organismo.

a cura della Redazione



Il cuore di ResveraSol™ è il resveratrolo, un polifenolo naturale straordinariamente potente, noto per i suoi effetti metabolici, antiossidanti, antiage, antinfiammatori e protettivi cardiovascolari.

Ma questa volta, la novità non sta solo nella materia prima, bensì nella sua trasformazione tecnologica: **ResveraSol™ utilizza BIO-SNEDS™, l'innovativo sistema di rilascio brevettato, che eleva a un nuovo livello l'assorbimento e l'efficacia del principio attivo.**

Perché ResveraSol™ è davvero rivoluzionario?

La maggior parte degli integratori a base di resveratrolo presenti sul mercato soffre di un grande limite: la scarsissima biodisponibilità. In parole semplici, solo una piccola frazione del resveratrolo assunto per via orale riesce a raggiungere il sangue e svolgere la sua azione biologica.

I processi digestivi e il metabolismo epatico (cosiddetto "primo passaggio") lo degradano rapidamente, lasciandone attiva meno dell'1% della quantità ingerita.

Terranova ha superato questa barriera grazie alla tecnologia BIO-SNEDS™ (*Bio Self-Nano Emulsifying Delivery System*), derivata dalla farmacologia avanzata e adattata al mondo della nutraceutica.

I vantaggi di BIO-SNEDS™:

- **Solubilità:** migliora la dispersione di molecole idrofobiche come il resveratrolo;
- **Protezione:** incapsulando il principio attivo in microemulsioni lipidiche, lo protegge dalla degradazione enzimatica;
- **Assorbimento:** favorisce il passaggio attraverso l'intestino grazie a particelle di dimensioni nanometriche;
- **Efficacia:** bypassa il metabolismo epatico veicolando il principio attivo nel sistema linfatico, garantendo un effetto sistemico molto più potente.

Il risultato?

ResveraSol™ è 43,3 volte più biodisponibile rispetto al resveratrolo standard (dati da PAMPA studies e PK clinical study).

Questo significa che una dose di

soli 35 mg equivale a 1.515 mg di resveratrolo convenzionale.

Il potere scientificamente dimostrato del resveratrolo

Il resveratrolo è uno dei composti naturali più studiati degli ultimi 20 anni, grazie alla sua straordinaria capacità di:

- **Neutralizzare i radicali liberi** e lo stress ossidativo
- **Proteggere il cuore**, migliorando la funzione endoteliale e riducendo l'infiammazione;
- **Attivare le sirtuine**, proteine

coinvolte nei meccanismi anti-invecchiamento e nella regolazione del metabolismo;

- **Contrastare la sindrome metabolica** e il sovrappeso
- **Azione antinfiammatoria** in particolare a livello uterino nella donna come coadiuvante nella gestione dell'endometriosi

Grazie alla tecnologia BIOSNEDS™, questi benefici non sono più teorici, ma clinicamente misurabili

Per chi desidera approfondire: www.forlive.com/blogs/128_resvera-so-una-nuova-era-per-il-resveratrolo.

Novità Terranova: ResveraSol™

Il resveratrolo reso 43 volte più biodisponibile.

- **Rallenta l'invecchiamento cellulare**
- **Contrasta la sindrome metabolica e il sovrappeso**
- **Protegge il cuore**
- **Riduce le infiammazioni croniche**

100% Senza additivi all'interno della capsula

TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

www.forlive.com

[forlive.com](https://www.facebook.com/forlive)

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



Sabato 11 Ottobre 2025 dalle 10 alle 17 circa

Seminario: Qi Gong ed energia difensiva

In questa giornata, accessibile a tutti, ci focalizzeremo su esercizi specifici per conoscere meglio la nostra energia difensiva – Wei Qi – ed aumentare la sua efficacia. Questa energia circola sulla nostra superficie corporea, agendo come una barriera protettiva. E' quindi una componente essenziale per la protezione del corpo dagli agenti esterni.

Ancora solo 4 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!

Sabato 18 Ottobre 2025 dalle 10 alle 18 circa

Il piacere di raccontarti

Autobiografia per prenderti cura di te, giocare con i tuoi ricordi, raccontarti divertendoti. Un viaggio magico e profondo che dà valore e significato al racconto della tua vita. Riper corri le tue esperienze, le conquiste, i desideri da una prospettiva nuova, mettendo in gioco la tua creatività.

Seminario per soli 10 partecipanti, ultimi 7 posti disponibili!



Sabato 25 Ottobre 2025 dalle 9 alle 18 circa

Autoguarigione e Psicosomatica: workshop intensivo

Condotta dalla Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi.

Un percorso pratico per imparare **il potere delle Visualizzazioni di Autoguarigione**. Scopri i segreti per migliorare da subito la tua vita!

Solo 6 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!

Sabato 1 Novembre 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: Fertilità del suolo.**

Pochi posti disponibili! Informati subito se ti interessa!



Dove: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO).

Per info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it

LENTICCHIE GIALLE DECORTICATE



Queste lenticchie provengono da un **processo di decorticazione di una comune lenticchia verde**.

In cottura tendono velocemente a formare una purea riducendo così i tempi di cottura. Coltiviamo le lenticchie in rotazione con i grani antichi.

In questo modo riusciamo a rigenerare e arricchire il suolo di azoto senza altri apporti esterni. Vengono seminate tra dicembre e gennaio, in pieno inverno, quando la terra ha bisogno di prepararsi per la nuova stagione.

Azienda: Valdibella
Web: www.valdibella.com
Tel: 0924.582021

VINO GRILLO SICILIANO BIOLOGICO



I vigneti della Tenuta Macconi, vicini al mare di Ragusa, sono coltivati coniugando sapientemente antiche tradizioni a nuove e moderne tecnologie, riuscendo così a conservare quelle che sono le caratteristiche del territorio in cui si trovano.

Vino bianco carico di sentori intensi di frutta esotica e fiori accompagnati al gusto da una elegante sapidità.

Ottimo come aperitivo o per esaltare piatti a base di pesce.

Azienda: Tenuta Macconi
Web: www.tenutamacconi.it
Tel: 380.3065601

CORDYCEPS, RODIOLA E GINSENG SUPER MISCELA



Se stai cercando un modo naturale per aumentare la tua energia, migliorare la resistenza fisica e mentale, e supportare il tuo sistema immunitario, abbiamo la soluzione perfetta per te!

Cordyceps, Rodiola e Ginseng sono stati studiati e usati per secoli nella medicina tradizionale e ora la fitoterapia moderna ne riconosce le proprietà adattogene.

Questa potente combinazione è studiata per offrire numerosi benefici per la salute, ed è completamente **priva di additivi e 100% vegana**.

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

ATTIVATORE PER GIARDINI E SUOLO



L'attivatore per giardini e suolo EMIKO® viene utilizzato per **migliorare il terreno di orti, prati, piante decorative, da balcone e da interni, ma anche per il trattamento del compost**.

I microrganismi EM effettivi completano e rinforzano i microrganismi del suolo per combattere insieme quelli nocivi. In questo modo non si avrà soltanto diversità microbica, bensì anche altre forme di vita utili come i vermi che migliorano il terreno.

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

GEL MULTIUSO ALOE BIO PURO 99%



Lenisce, idrata e rigenera, è perfetto per pelli delicate, arrossate o disidratate, si assorbe rapidamente senza ungere, donando un'immediata sensazione di freschezza e sollievo, senza risultare appiccicoso. Puoi usare questo **gel** naturale, biologico e vegan per **idratare pelle e capelli**, ma anche come lenitivo dopo le **punture di insetti, post-rasatura e post-depilazione**. Dopo ogni scottatura, solare o di altra origine, aiuta a cicatrizzare e a riportare il giusto grado di idratazione al derma.

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

CREMA PIEDI E GAMBE



Le acque attive di **arnica e salvia**, dalle proprietà antiossidanti e decongestionanti, insieme all'**acqua attiva di zenzero** purificante e rinfrescante, rendono la crema rilassante piedi un ottimo alleato per la cura e il nutrimento dei piedi secchi e affaticati. Il **mentolo** e l'**estratto di vite rossa**, ottima per la microcircolazione cutanea, aiutano a contrastare la sensazione di gambe gonfie e pesanti.

Prodotto Biologico, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested.

Azienda: Poc a Poc
Web: www.pocapoc.it
Tel: 346.212136

QI GONG, ALLA RICERCA DELL'EQUILIBRIO

Seminario in presenza, condotto da Sandra Mulazzani

sabato 12 luglio 2025

Ore 10 - 17 circa

Attraverso l'integrazione di movimenti di ginnastica dolce, respirazione, sensazioni, automassaggio, possiamo influire beneficamente sul nostro stato di salute, sciogliendo tensioni e portando equilibrio dentro e fuori di noi.

Secondo l'antica tradizione della medicina cinese, esiste una stagione, che corrisponde al Movimento Terra. Nutrimento, sostegno e trasformazione sono le azioni governate da questo elemento. La Terra rappresenta il passaggio dello yin e dello yang da una stagione all'altra, ne è quindi l'equilibrio.

Quando l'elemento Terra dentro di noi è in equilibrio ci regala fantasia, compassione e capacità di adattamento.

Cosa ti porterai a casa da questa giornata?

- La conoscenza di una pratica millenaria.
- Esercizi pratici dedicati al periodo primaverile
- Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

Gli esercizi proposti non richiedono basi pregresse e sono accessibili a tutti: neofiti o esperti, secondo il principio che la pratica si adatta al praticante.

Massimo 12 iscritti

Dove: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO).

In una sala fresca e/o all'aperto all'ombra.

Per info iscrizioni: info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it

LA FARMACIA DI MADRE TERRA AL GIARDINO DI PIMPINELLA

Una settimana interamente dedicata alla fitoterapia ed alle preparazioni erboristiche, cosmetiche e alimentari

di Laura dell'Aquila



CORSO COMPLETO DI ERBORISTERIA ...E TANTO ALTRO !

Una settimana veramente a contatto con la natura, al Giardino di Pimpinella. Metteremo in pratica i la fitoterapia usando le erbe selvatiche dei nostri luoghi e creando una "farmacia" di rimedi interamente autoprodotti. In questo periodo di mezz'estate abbiamo il piacere di ospitare chi lo vorrà, per vivere assieme a contatto con i ritmi della natura, un'occasione di pausa dagli impegni frenetici della vita cittadina.

Passeremo queste giornate in simbiosi con la terra e i suoi doni, raccogliendo erbe e fiori **per fare assieme diverse preparazioni, che rimarranno ai partecipanti. Con le erbe e i fiori raccolti cucineremo creando gustose ricette, mentre con le piante officinali predisporremo una piccola ma completa Farmacia della Madre Terra.**

Si vivrà in maniera conviviale dalla mattina alla sera, e sarà un'occasione per incontrare nuovi amici accomunati da stesse passioni e stile di vita. Le giornate trascorreranno tra passeggiate con raccolta di piante utili e laboratorio in cui le stesse piante sono trasformate in preparati erboristici, cosmetici e alimentari; la sera si starà attorno al falò, si potrà cantare, danzare, passeggiare assieme al chiarore delle stelle...

Quando:

DAL 10 AL 16 AGOSTO 2025

Dove:

GIARDINO DI PIMPINELLA

via Medelana 23, 40043 Marzabotto (BO)

INFO E COSTI:

www.pimpinella.it



E-mail: info@pimpinella.it | Tel.: +39 389 9703212


Fitoperatore del Benessere
Il Giardino di Pimpinella

**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**

**Iscriviti
all'edizione 2025!**

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

UN MESE IN GIARDINO: LUGLIO

Commenti e riflessioni del Maestro giardiniere

di Carlo Pagani, Maestro giardiniere

Di questi giorni il giardino dopo una esuberante primavera si prende un momento di riflessione.



La vegetazione rallenta, sembra voler concedere alle fioriture dell'estate di esibirsi senza la concorrenza delle rose e delle innumerevoli fioriture primaverili.

È il momento dell'**oleandro** il più classico fiore dell'estate, della buddleia che cattura l'interesse delle farfalle arricchendo il giardino oltre che del suo profumo anche del colore di questi minuscoli volatili.

Anche lagestroemie ed ibischi non stanno a guardare, inizia per loro lo sfoggio vanitoso delle fioriture che condurranno per tutta l'intera estate. Tutto bene verrebbe da dire, tranne la bolletta del consumo dell'acqua.

Già poiché questo è il periodo in cui il giardino necessita per la sua sopravvivenza della frescura del terreno e della pioggia, quest'ultima però si fa negare con grande piacere di chi se la gode sulle spiagge italiane.

Anche l'orto e il frutteto ai margini del mio bosco sono nel momento culminante della loro produzione. Pomodori, peperoni e melanzane sembrano pronti per una sfilata di moda, nel frutteto pesche, susine e pere completano la parata.

Come di consueto dovrò trovare un accordo sindacale con le ghiandaie, uccelli chiassosi

ma divertenti che popolano il bosco e che si deliziano per il 70% delle mie albicocche in modo spudorato beccandole una ad una e, per non farsi mancare nulla passano all'assaggio delle pere moscatello con assoluta non curanza del sottoscritto.

Decidere di vivere in un bosco significa comunque tollerare questi minuscoli incidenti di percorso.

Anche solo da osservare questi uccelli sono deliziosi e tutto sommato vale la pena di condividere con loro il prodotto del frutteto.

In fin dei conti in cambio dell'assaggio di qualche pera ti ripuliscono il suolo dai roditori, lumache e parassiti terricoli, effettuando un controllo del territorio degno della migliore protezione civile.

Devo alla loro presenza le innumerevoli pianticelle di querce e noccioli che crescono disseminate ovunque, una vera e propria integrazione boschiva che nasce dal loro nascondere ghiande e noccioline nel periodo di raccolta, per poi servirsene nei momenti di scarsità del cibo lasciando la rimanenza a germogliare.

È curioso vedere il loro innamorarsi molto presto e il formarsi di coppie che rimangono fedeli per tutta la vita.

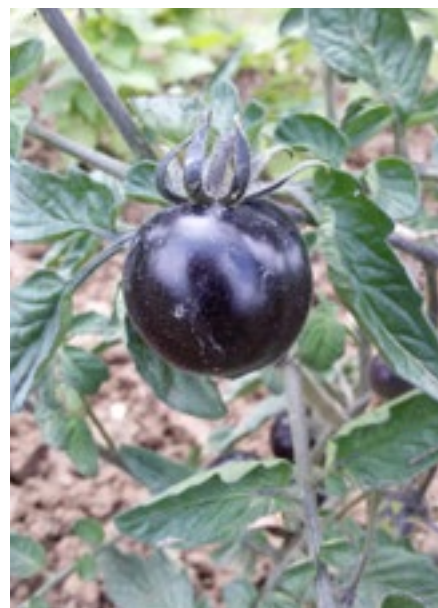
Luglio è il mese della loro attività canora, un espediente per incontrarsi o esibirsi consentendo alle nuove coppie di incontrarsi e a quelle già formate di rafforzare il loro rapporto con il rinnovo del corteggiamento.

Nel corso di questi rituali assisto ben nascosto nella mia dacia all'atteggiamento della femmina che per dimostrarsi disponibile nei confronti del maschio si inchina a lui con il becco aperto.

Appena deciso di vivere assieme, le ghiandaie si accoppiano finendo per isolarsi e rimanere silenziose per tutto il periodo della riproduzione.

Davvero un bell'esempio di coppia quello che viene dalle ghiandaie, gli uccelli avvocati divorzisti rischiano la precarietà!

Ma parliamo dell'orto e dei suoi frutti migliori, che maturano in questi giorni.



Penso al pomodoro "Nero di Crimea", una delizia orticola che non ha pari per la preparazione di una gustosa insalata d'estate.

Si tratta di un pomodoro che fa tendenza per il suo colore scuro marrone quasi nero ma in parte anche per la sua bontà. La colorazione deriva dal grande contenuto di licopene (il carotenoide che conferisce la colorazione rossa) e dalla quantità di clorofilla che sommati danno la colorazione anomala rispetto al classico pomodoro rosso. Tralascio sulle recenti attitudini attribuitogli in quanto preventivo nella cura dei tumori, poiché ritengo che prima di esporsi in simili dichiarazioni siano necessarie seri responsi derivanti da serie sperimentazioni dagli addetti scientifici, questi sono argomenti che non vanno lasciati alla speculazione commerciale. Come tutti i pomodori ama il sole, terreni di medio impasto ed è purtroppo sensibile alle classiche malattie del genere. Un trattamento con poltiglia bordolese oppure ossicloruro di rame ogni 15 giorni, garantisce la buona salute della pianta come lo garantivano i vecchi ortolani dal capello di paglia!

CON IL VENTO TRA I CAPELLI

Alla riscoperta del mezzo di trasporto più efficiente mai inventato dall'uomo: la bicicletta!

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



In Italia abbiamo molti primati, alcuni dei quali andare fieri, come la gastronomia, la cultura, le bellezze artistiche e naturali e altri meno, come la macroscopica presenza di auto.

Nel nostro Paese ci sono circa 63 auto ogni 100 abitanti contro le 49, della già alta media europea.

Questo tasso così elevato è sicuramente legato alle carenti infrastrutture del trasporto pubblico, ma è molto condizionato dal modo che abbiamo acquisito in questi decenni di "motorizzazione di massa", di vivere il possesso di questo bene. Ancora oggi, i messaggi pubblicitari che ci stimolano all'acquisto dell'auto, fanno leva su emozioni quali la libertà o l'eleganza, la passione, la grinta ecc. Così l'auto diventa una proiezione della nostra personalità, o meglio, di quello che vorremmo essere o mostrare di noi stessi al mondo che ci circonda.

Incredibile a dirsi, ma ancora oggi, per molti, l'auto è uno "status symbol"!

Questo ha portato, un Paese fragile come il nostro, ad avere una superficie totale, superiore a quella dell'Umbria occupata da auto!

Per non parlare della pessima qualità dell'aria, dovuta ai gas di scarico prodotti dalle automobili, allo stress accumulato nelle lunghe code, al tempo di vita che si perde, ai rischi e ai costi legati al possesso dell'auto come bollo, assicurazione, carburanti, gomme, manutenzione, deprezzamento del bene.

Proprio per questi motivi, è inutile nascondersi che l'automobile muove una bella fetta della nostra economia e sono milioni le persone che vivono e lavorano grazie all'intera filiera dell'auto, dalla produzione, alla manutenzione, al commercio, fino allo smaltimento.

Non ultimo lo Stato, che preleva imposte a "piene mani", con il bollo sulla proprietà, le accise sui carburanti, l'iva e imposte accessorie varie.

Il problema è quindi molto complesso e **le soluzioni non possono esserlo meno** e superando ogni approccio "facilone" o "estremistico", devono tenere conto di questa complessità.

L'uso della bicicletta nelle nostre città, può aiutare ad alleviare alcuni problemi, come inquinamento, code, parcheggio, ecc.

Inoltre è una soluzione semplice e immediata per i cittadini, che possono e devono fare pressione sulle amministrazioni, per ottenere quelle minime infrastrutture che aumentino la sicurezza e il piacere di muoversi in bici.

La metà dei percorsi fatti in macchina in Europa è inferiore ai 5 km, una distanza tranquillamente alla portata di qualsiasi ciclista!

Ma pedalare è anche una scelta di salute e di felicità!

Andare in bici presenta molti vantaggi che rendono questa attività una vera panacea per molti dei mali che ci affliggono. Eccone alcuni: pedalare fa dimagrire e migliora la qualità del sonno, fa conoscere nuove persone (è molto più facile conoscere persone pedalando in città o in campagna in sella alla nostra bici, piuttosto che chiusi nell'abitacolo di un'auto), è efficiente (con 20 kg di ferro e gomma di una bici, si spostano agevolmente gli 80 kg di un uomo e in più a emissioni 0!), è per tutti (non servono patenti e fa bene a tutte le età). Insomma, che sia da corsa o da città, pieghevole o a pedalata assistita, forse è davvero giunto il momento di scegliere la bicicletta e gli innumerevoli vantaggi che ci offre.



www.vivosostenibile.it

Associazione no profit che propone, sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), Seminari di Benessere e di Orticoltura naturale



vivosostenibile

Vivo **sostenibile**

OLTRE I FARMACI: LA VIA NATURALE ALLA GUARIGIONE MENTALE GRAZIE ALLA FITO E OMEOPATIA

Quanto incide davvero la mente sulla nostra salute?

Il libro "La cura verde per la mente" nasce da una lunga esperienza clinica e da una domanda radicale: è possibile guarire il disagio psichico senza dipendere per sempre dai farmaci?



Angelica arcangelica: ha una azione tonificante, antispasmodica e rilassante

La dottoressa Michela Pessot, medico e psichiatra, ci guida in un viaggio appassionante alla scoperta di una medicina dell'anima: fitoterapia, omeopatia e gemmoterapia si intrecciano per offrire una visione rivoluzionaria della salute mentale.

Le piante parlano al nostro sistema nervoso, dialogano con i recettori cerebrali e armonizzano corpo, emozioni e psiche.

Non è un'utopia, ma scienza vissuta sul campo. L'iperico, ad esempio, viene usato con successo nella depressione post-partum, nei traumi affettivi, nei dolori invisibili dell'anima, là dove i farmaci spesso falliscono o creano dipendenza.

Scelte controcorrente

Con linguaggio chiaro e profondo, l'autrice racconta i suoi casi clinici e le sue scelte controcorrente: non più un paziente passivo, ma una persona coinvolta nella propria guarigione.

Una medicina che cura davvero non sopprime il sintomo, ma ne coglie il messaggio.

Consigli concreti

Un libro coraggioso, ispirato dalle antiche scuole mediche orientali e dalla più aggiornata ricerca scientifica su neurotrasmettitori, PNEI ed epigenetica.

Una guida pratica, con consigli concreti su rimedi naturali, alimentazione e salute intestinale – il nostro "secondo cervello".

Per chi cerca un'alternativa vera alla psichiatria convenzionale.

Per chi vuole capire, crescere, guarire.

Per chi sente che dentro di sé c'è molto più di una diagnosi.



Scopri
LA CURA VERDE
PER LE MENTE
<https://bit.ly/4lOR6iw>

LIBRI & CO.

Il Dono della Visione



AUTRICE
Anatta Agiman
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 288
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

Come aprire le porte del cuore e della mente al mistero dell'esistenza

Lo sciamanesimo è una tra le più antiche forme di spiritualità, le cui conoscenze, rivolte soprattutto alla medicina sacra, sono state tramandate in tutto il mondo fino ai giorni nostri.

La via sciamanica è una porta che ci conduce a varcare le soglie della coscienza, che ci guida a ritrovare le dimensioni del nostro Sé interiore, ad aprire i nostri canali intuitivi e a farci ricordare la nostra profonda connessione con il divino.

È una via sacra che ci svela i misteri dell'energia e di tutto quello che si cela dietro il velo delle apparenze.

Go simple



AUTORE
Max Formisano
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 144
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

Semplifica il tuo business, libera la tua vita

Avere un business senza godersi la vita: ha senso?

La chiave per successo e realizzazione potrebbe risiedere in semplicità e sostenibilità, per profitti e tempo libero. Molti esperti complicano la vita imprenditoriale con strategie macchinose, generando stress, errori e perdite. Ma la soluzione potrebbe essere altrove.

Questo libro svela come un business semplice porti a meno stress, più clienti, collaboratori ispirati, processi rapidi e più tempo libero.

Imprenditori e professionisti troveranno qui la via per un business profittevole e sostenibile, riprendendo il controllo della propria vita.

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

PARITÀ DI GENERE, EMIL BANCA PROMOSSA

Rina conferma alla Cooperativa di Credito la certificazione UNI/PdR 125. Dopo lo smart working e i permessi aggiuntivi per genitori e caregiver, nei bagni della BCC emiliana sono ora disponibili assorbenti gratuiti per un confort femminile senza tabù.

di Filippo Benni

Una formazione del personale adeguata e completa, un basso rischio di molestie sul lavoro e un sistema "strutturato in modo adeguato e in via di crescita" in grado di garantire una gestione corretta delle politiche di parità di genere nel proprio contesto lavorativo.

Questo in sintesi il giudizio con cui **Rina**, ente attivo in oltre 70 Paesi, ha confermato ad Emil Banca la certificazione per il terzo anno consecutivo della conformità alla normativa UNI/PdR 125:2022, la prassi che definisce i temi da trattare per supportare l'empowerment femminile all'interno dei percorsi di crescita aziendale, evitando stereotipi e discriminazioni per una cultura aziendale sempre più inclusiva.



Rina è una multinazionale di certificazione attiva in più di 70 paesi

E proprio per "combattere i tabù e creare un ambiente di lavoro più equo e attento ai bisogni di tutti e tutte", dalle scorse settimane nelle toilette delle sedi della BCC sono disponibili dei sacchetti contenenti una fornitura di assorbenti a disposizione

delle colleghe che ne abbiano necessità.

Non assorbenti comuni ma, in un'ottica di Sostenibilità, **assorbenti ipoallergenici realizzati in 100% cotone organico dalla società This Unique**, all'interno di sacchetti prodotti con stoffe riciclate dalla cooperativa sociale **Siamo Qua** che promuove il reinserimento lavorativo delle detenute della Casa Circondariale Dozza di Bologna.

"Lo facciamo perché il ciclo mestruale non deve essere fonte di imbarazzo o disagio, soprattutto nei luoghi di lavoro, perché il rispetto parte dalle piccole cose e perché ogni gesto può generare un cambiamento", è scritto nella news interna.

Questo progetto sul Confort femminile segue importanti azioni messe in campo dalla Bcc per il benessere del personale, da un piano welfare aziendale strutturato e flessibile, all'attivazione di 10 giorni di smart working al mese, fino alle 30 ore di permessi aggiuntivi per genitori con figli

di età inferiore ai 15 anni, caregiver o per accompagnare familiari alle visite mediche.

Emil Banca, Bcc attiva in tutta Emilia con circa 100 filiali e oltre 730 collaboratori, **ha ricevuto la prima certificazione sulla parità di genere nel 2022.**

Da allora, ad ogni "riesame" annuale da parte dell'ente certificatore, **ha sempre migliorato le proprie prassi**, recependo e mettendo in pratica le raccomandazioni che di anno in anno le venivano segnalate.

*"Abbiamo iniziato a lavorare sulla Parità di genere nel 2022 inserendo questo e altri temi legati all'Agenda Onu 2030 nel nostro Piano di Sostenibilità per poi integrarlo nel Piano Strategico della Banca. Questo significa che oggi - spiega il **direttore generale, Matteo Passini** - colmare il gender gap per noi è un obiettivo strategico, misurato e verificato semestre dopo semestre. Da un punto di vista materiale, in questi tre anni - ha aggiunto il direttore - **abbiamo nominato due nuove dirigenti (su 7 totali), le donne nei ruoli di responsabilità stanno crescendo e stiamo definendo percorsi di sviluppo equi ed inclusivi**".*



Il Consiglio di Amministrazione di Emil Banca

Che cosa è la certificazione sulla parità di genere

La Certificazione della Parità di Genere è uno strumento introdotto dalla Legge Gribaudo del 2021 e regolamentato dalla Prassi di Riferimento UNI/PdR 125:2022, che mira a promuovere e incentivare l'uguaglianza tra uomini e donne nel mondo del lavoro.

Non si tratta di un semplice riconoscimento formale, ma di un attestato che le aziende ottengono dimostrando l'adozione di un sistema di gestione che valuta e premia misure volte a ridurre il divario di genere in diverse aree.



© Elvira Rossetti _Flickr

La Certificazione analizza parametri come le opportunità di crescita e inclusione, la parità salariale, la tutela della maternità, il bilanciamento vita-lavoro e la prevenzione di ogni forma di abuso e discriminazione. L'obiettivo è stimolare le aziende a creare ambienti di lavoro più equi e inclusivi.

Per ottenerla, le aziende devono implementare un sistema di gestione conforme alla UNI/PdR 125:2022, che prevede un percorso di analisi interna, definizione di obiettivi e azioni concrete per il miglioramento. Successivamente, devono sottoporsi a una verifica da parte di organismi di certificazione accreditati, che valuteranno la conformità del sistema ai requisiti della prassi. Le aziende certificate possono a punteggi premiali in bandi pubblici e finanziamenti.

bank to be you

Sogni che il tuo progetto di vita sia sostenibile?

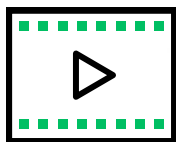
Emil Banca è al tuo fianco con soluzioni pensate per chi, come te, crede in un futuro fondato sul rispetto di persone e ambiente.

È tempo di fare una scelta che ti rappresenti.

banktobe.emilbanca.it



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





Via delle Armi 3/a
40064 Ozzano dell'Emilia (BO)
www.vivosostenibile.it

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

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Ufficio commerciale:
VS Green Marketing
info@biosostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS - luglio-agosto 2025
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	Glauco Ventura
Carlo Pagani	Ivano Barocci
Ermanno Salvini Filippo	Laura dell'Aquila
Benni	Mirco Lucchini
Francesca Cappellaro	Simona Tassinari
Francesco Ventura	Veronica Ventura

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 24/06/2025



Consigli di lettura

MIGRARE IN CASA



Autrice: Virginia Della Sala;
prefazione di Marco Travaglio
Editore: Edizioni Ambiente
Pagine: 230
Prezzo di copertina: € 1

L'Italia, un paese di contrasti geografici unici, stretto tra le aride terre meridionali e le vette innevate del nord, si trova nel bel mezzo di una zona particolarmente vulnerabile ai cambiamenti climatici. Questo libro di Virginia Della Sala mette in luce **una realtà allarmante**: mentre il cemento avanza inesorabile, il territorio è sempre più martoriato da eventi estremi come alluvioni, frane, tempeste, incendi e siccità.

La scarsità di piogge, quando interrotta da fenomeni intensi, si traduce in distruzione. Il tessuto economico locale ne risente profondamente, con imprese in difficoltà, agricoltori e allevatori in crisi, il turismo montano minacciato dalla mancanza di neve e le coste erose dall'innalzamento del mare.

Questa situazione drammatica costringe un numero crescente di persone in tutto il mondo ad abbandonare le proprie case e il proprio lavoro, diventando **i nuovi migranti climatici**, rifugiati per sfuggire agli impatti della crisi ambientale.

L'autrice solleva interrogativi cruciali sul destino, sulle prospettive per chi ha perso tutto e sul futuro di chi dipendeva dal territorio. Il libro dimostra come la migrazione climatica, spesso percepita come un problema lontano, sia già anche una concreta emergenza italiana.

La prefazione di Marco Travaglio e postfazione di Stefano Ciafani invitano a riflettere su come stiamo affrontando questa sfida e su come potremo pianificare un futuro sempre più incerto.

"Forse la percezione del mondo non dipende dai luoghi, ma dall'andatura. Se vai lento, ovunque tu sia nella fascia temperata del Globo, le tue notti si popoleranno di grilli, belati, fumo di legna, erbe aromatiche, stelle."

Paolo Rumiz

ESTATE ALL'ECOVILLAGGIO

TEMPO DI VIVERE



Il Gioco della Scoperta: un campo ragazzi che lascia il segno
Dal 13 al 20 luglio 2025 all'Ecovillaggio Tempo di Vivere

Ci sono momenti, nella crescita di un ragazzo, in cui le parole dei genitori non bastano. Attimi preziosi in cui diventa fondamentale un'esperienza vera, viva, che permetta di sperimentarsi, sbagliare, confrontarsi e tornare a casa con qualcosa di più: un pezzetto di sé riscoperto.

A volte, tutto ciò che serve a un ragazzo per scoprire chi è davvero... è un luogo sicuro.

Un tempo fuori dal solito ritmo, dove possa rallentare, respirare e iniziare a sentire cosa si muove dentro.

Per questo nasce "Il Gioco della Scoperta", il nostro campo estivo per ragazzi dai 13 ai 19 anni, ospitato dall'ecovillaggio Tempo di Vivere.

Una settimana lontano dal rumore, immersi nella natura e in una piccola comunità dove sentirsi accolti senza dover dimostrare niente a nessuno.

Qui non conta essere "giusti" o "perfetti". Conta esserci. Conta sperimentare chi si è davvero, fuori dalle maschere di tutti i giorni.

Cosa impareranno i ragazzi?

Durante il campo, ogni attività – dai cerchi di parola ai giochi di gruppo, dai momenti di riflessione alle sfide pratiche – è pensata per aiutarli a:

- **gestire le relazioni e i conflitti** in modo più consapevole e sano

- **affrontare difficoltà e paure** sapendo di non essere soli
- **riconoscere e accogliere emozioni**, punti di lavoro e risorse interiori
- **dare voce a quella parte autentica** che spesso resta nascosta

Un'occasione per fermarsi e ritrovarsi

Nella vita di un adolescente, una settimana può sembrare poco, ma se vissuta intensamente, in un contesto che stimola la fiducia e la scoperta reciproca, può diventare un seme prezioso che cresce nel tempo.

Molti ragazzi tornano a casa con occhi diversi: più aperti verso sé stessi e verso gli altri. E, spesso, insieme a loro, cambia anche lo sguardo di chi li aspetta a casa.

Perché scegliere questo campo?
 Se senti che tuo figlio ha

bisogno di ritrovare entusiasmo, motivazione e sicurezza in sé stesso, questo campo può essere il regalo più grande che tu possa fargli quest'estate.

Non è solo una vacanza, è un'esperienza che alimenta la fiducia, la responsabilità e la libertà interiore.

Quando:

dal 13 al 20 luglio 2025

Dove:

Ecovillaggio Tempo di Vivere, Bettola (PC)

Per chi: ragazzi dai 13 ai 19 anni

Come iscriversi:

chiamaci al 333 5772199 o scrivi a info@tempodivivere.it

Dona a tuo figlio un'occasione per fare un passo nuovo verso la sua forza, la sua verità, la sua Vita.

Ritorno alla 12a Tribù: Summercamp "La Via del Cerchio" 2025
Dal 3 all'11 agosto 2025 Comunità Tempo di Vivere (PC)

Quest'anno il Summercamp "La Via del Cerchio" torna con una tematica cara a chi sente che non basta più camminare da soli.

Dopo anni di parole sussurrate attorno al fuoco, di ascolto, sguardi e condivisione il cerchio si fa tribù e accoglie chi sente vivo in sé il desiderio di co-creare un mondo davvero a misura d'uomo.

Ritornare a essere Tribù non è soltanto teoria, è l'esperienza viva che vogliamo offrire.

Il luogo stesso lo rende possibile: la comunità intenzionale Tempo di Vivere, un esperimento quotidiano di convivenza,

relazioni consapevoli, scelte condivise. Un luogo dove il "noi" è una pratica quotidiana, non solo una parola detta a mezza voce nei momenti di entusiasmo. Non parleremo di comunità. La vivremo.

Insieme costruiremo uno spazio dove poter essere visti, ascoltati, messi alla prova e accolti. Uno spazio in cui le mani, la voce, il tempo e l'ascolto di ognuno diventano tessere di un disegno collettivo.

Cosa ci aspetta?

Cerchi di parola quotidiani, secondo La Via del Cerchio Laboratori pratici e relazionali, per sperimentare nuove forme di incontro

Spazi di gioco, esplorazione e connessione con la natura

Vita comunitaria concreta: dalla cucina condivisa alla cura dei bambini, dall'attenzione

agli spazi alla co-creazione di momenti significativi.

Serate di musica, ispirazione e storie intorno al fuoco

Perché "Ritorno alla tribù"?

Perché oggi più che mai abbiamo bisogno di riscoprirci parte di qualcosa di più grande.

Perché è tempo di sciogliere le armature dell'individualismo e ritrovare il senso del "noi".

Perché essere una vera comunità non è solo un sogno idealizzato, ma è l'arte del vivere insieme davvero, del supportarsi nel ritrovare noi stessi in ogni parola, in ogni scambio, in ogni gesto quotidiano.

Dove vivremo questa esperienza?

All'ecovillaggio Tempo di Vivere, in provincia di Piacenza – una comunità che da anni accoglie decine di persone, coltiva legami autentici e sperimenta la

connessione tra le persone e con la natura.

Un contesto che nutre e sostiene, un passo dopo l'altro.

Porta con te il tuo cuore, la tua storia, la tua voglia di far parte.

La tribù è pronta ad accoglierti.

Noi ti aspettiamo.

Per iscriversi o informazioni:

333 5772199

o info@tempodivivere.it

bit.ly/summercampvdc25

**Ecovillaggio
Tempo di Vivere**

Bettola (PC)

Tel. 333.5772199

Email: info@tempodivivere.it

Web: www.tempodivivere.it

Il mio guru sgangherato



AUTORE
Massimiliano
Varrese
EDITORE
Do it human
edizioni
PAGINE 120
PREZZO DI
COPERTINA
16€

Quante persone segnano la nostra vita, aiutandoci in momenti difficili, o anche ostacolandoci in altri momenti... **siamo davvero tutti interconnessi e le nostre decisioni possono essere influenzate dalle persone più insospettabili**, che la Vita ci mette davanti.

È quello che accade ad Antonio, protagonista di questo breve romanzo, medico per scelta, ma anche per reazione alla severità eccessiva del padre. In Missam, un artista di fama rinnegato che appare per caso nella sua vita, troverà il suo "guru sgangherato" che lo accompagnerà, con fare provocatorio e irriverente, fin davanti a una delle scelte più importanti della sua vita.

Un viaggio iniziatico moderno, che potrebbe accadere a ognuno di noi.

Meditazione giornaliera in 5 minuti



AUTORE
Sah D'Simone
EDITORE
My Life
PAGINE 256
PREZZO DI
COPERTINA
16€

Saggezza, Lucidità e Calma

Una sorta di calendario/diario utile tutti i giorni dell'anno per ispirare consapevolezza, benessere e pace interiore. Mi sono divertita a leggere gli spunti che di giorno in giorno vengono proposti, in modo semplice e allegro. Sfogliando la prima volta questo libro ho indagato cosa proponeva nei giorni dei compleanni di mio marito, delle mie amiche più care e lì ho subito condivisi con loro, che ne sono stati molto felici. **Meditazione giornaliera in 5 minuti** è una guida ricca, utile e pratica che insegna come ritrovare in soli 5 minuti, grazie a brevi e semplici meditazioni, stati di gratitudine e benessere interiore quando e dove si vuole, in ogni momento della giornata.

"Questo libro – scrive l'autore – è un'offerta d'amore e di perdono per tutti. Confido che sarà un promemoria per ricordarti che tu vali e ti meriti la libertà. Possano tutti gli esseri viventi trovare la felicità."

Nel silenzio della baita



AUTORE
Luca Ventrella
EDITORE
Sperling & Kupfer
PAGINE 181
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

Come ritrovare se stessi tra boschi e montagne

Nel turbine incessante della vita moderna, un'overdose di stimoli digitali ci tiene co-stantemente sotto scacco, e la felicità pare confondersi con l'accumulo di beni materiali. In questo scenario, Luca decide di premere il tasto "pausa" e di ridefinire il proprio percorso: una baita isolata tra le vette della Val d'Ossola diventa il suo nuovo orizzonte, un progetto di vita da plasmare con le proprie mani nel tempo libero. Quella baita si trasforma in un vero e proprio esperimento esistenziale, un luogo do-ve l'indipendenza diventa una forma d'arte e il legame primordiale con la natura – e con il proprio io più profondo – si rinsalda giorno dopo giorno. Tra la fatica necessaria per trasformare un rustico in un nido accogliente, il dialogo interiore imposto dalla solitudine e le sfide che la montagna e il suo isolamento presentano, Luca riscopre **la preziosità delle piccole cose e la bellezza di un'esistenza genuina**. In questo libro, l'autore ci svela il **fascino del silenzio** che nutre, della lentezza che permette di assaporare, del creare con le proprie forze che dona soddisfazione. Ci dimostra come l'autosufficienza possa essere un traguardo raggiungibile, un'ancora di salvezza anche senza stravolgere completamente la propria vita.

Perché camminare?



AUTORE
Sergio Valzania
EDITORE
Ediciclo
PAGINE 108
PREZZO DI
COPERTINA
13€

L'autore esplora a fondo il "perché" del camminare, attingendo a religione, arte, mo-rale, filosofia, storia, antropologia, ecologia e comunicazione.

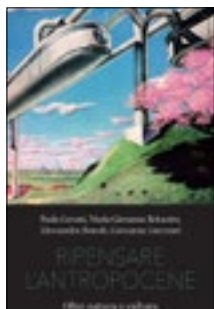
Umani, nomadi per natura, hanno così popolato il globo. Le fedi, da Gerusalemme a Roma a Santiago a La Mecca, hanno sempre chiamato i fedeli al pellegrinaggio. Anche la spiritualità orientale lega movimento e meditazione.

Un testo illuminante sui viandanti, con die-ci ragioni attuali per incamminarsi.

L'andare camminando, non è una fuga dalla realtà, ma il suo esatto contrario.

È la ricerca introspettiva di dare un senso e un percorso alla propria esistenza.

Ripensare l'antropocene



AUTRICI
Paola Govoni,
Giovanna Belcastro,
Alessandra Bonoli,
Giovanna Guerzoni
EDITORE
Carocci
PAGINE 181
PREZZO DI
COPERTINA
23€

Oltre natura e cultura

Per affrontare il surriscaldamento globale e le tensioni geopolitiche senza cadere in indifferenza, negazione o ansia, il libro suggerisce di ridefinire la nostra identità oltre la divisione natura-cultura. Solo così potremo comprendere **l'impatto di ogni azione sul pianeta** e agire a favore del sistema Terra, adottando la cultura del limite e ridimensionando consumi e retorica.

La soluzione risiede nell'adattarci all'Antropocene, rallentandolo con energie rinnovabili e relazioni umane inclusive. Attingendo a saperi interdisciplinari e rifiutando dogmi.

Il volume offre spunti a chi cerca risposte oltre i confini delle discipline. L'invito è a creare spazi di scambio autonomi, integrando diverse conoscenze per costruire alleanze tra prospettive, generi ed età.

Riscoprire lo stile di vita originario



AUTRICE
Louise Hay
EDITORE
Terra Nuova
PAGINE 267
PREZZO DI
COPERTINA
14,90€

Una prospettiva nuova che recupera e valorizza le nostre radici, per ritrovare salute, equilibrio e felicità

Restiamo umani! Proviamo, anche grazie a questo bel libro, a coniugare il meglio dello stile di vita originario dell'essere umano con tutto ciò che il mondo di oggi ci mette a disposizione. E' possibile! Ce lo illustra bene Ivana Arena, partendo dalle proprie esperienze di ostetrica, delineando un percorso **per riscoprire le nostre radici di mammiferi in sintonia con l'ecosistema** di cui facciamo parte. Questo ci porta a fare scelte salutari per il nostro corpo, la nostra mente e il nostro cuore.

Dall'alimentazione all'attività fisica, dalla sessualità al parto, dai ritmi quotidiani alla qualità delle nostre relazioni, possiamo ritrovare l'equilibrio riscoprendo ciò che è più affine alla nostra natura, ciò che ci nutre meglio e che ci fa vivere più a lungo e più felici.

Un **manuale pratico** che affronta i temi della nostra vita interiore, dei ritmi vitali, dell'**alimentazione** e in generale di uno stile di vita attraverso cui **ricostruire salute e felicità**.

Scopri la luce che è in te



AUTRICE
Manuela Pompas
EDITORE
Tecniche Nuove
PAGINE 250
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

Guida all'autoguarigione

Il nostro corpo, ce ne accorgiamo ogni volta che ci facciamo un graffio, ha un potere che spesso ci dimentichiamo: quello di autoguarirsi.

Con i suoi tempi e in piena autonomia il graffio si rimargina, le cellule si attivano e si rigenerano, riportando l'equilibrio vitale di cui abbiamo bisogno per essere in vita.

La conoscenza del nostro corpo, dei centri sottili che sono i **chakra** e del potere dell'intenzione direzionata al nostro benessere, sono i validi alleati che ognuno di noi ha e che possiamo attivare per tornare a stare bene. *"Essere sani - scrive l'autrice - è facile e possibile per tutti, almeno in teoria. Basta trovare la chiave di volta della propria vita e, una volta superati i limiti dell'ignoranza, della pigrizia e dell'attaccamento, lavorare per realizzare il disegno che il nostro spirito ha scelto per noi."*

La Singolarità è più vicina



AUTORE
Ray Kurzweil
EDITORE
Apogeo
PAGINE 394
PREZZO DI
COPERTINA
25€

Quando l'umanità si unisce all'AI

A vent'anni da *"La singolarità è vicina"*, Kurzweil aggiorna le sue profezie, molte avveratesi come AI e biotecnologie.

Nel suo nuovo libro visionario, prevede AI a livello umano entro il 2029 e una trasformazione radicale dell'umanità. Nanobot atomici, allungamento della vita fino ad oltre i 120 anni, potenziamento mentale con cloud, energie rinnovabili e riduzione di povertà/violenza sono all'orizzonte.

Non mancano riflessioni sui rischi: impatto AI sul lavoro, sicurezza auto autonome e tecnologia afterlife per far rivivere virtualmente i defunti con dati e DNA. Culmine di sessant'anni di ricerca, **"La singolarità è più vicina"** corona il contributo di Kurzweil alla prossima rivoluzione umana. Prefazione di David Orban.



AGGIORNAMENTI

dal mondo del bio
e della sostenibilità

CONSIGLI

per creare benessere
tutto intorno a te!

SPECIALI e APPROFONDIMENTI

RECENSIONI

di prodotti
e di libri green

FIERE, CORSI ed EVENTI

Bio & sostenibile

Magazine e Newsletter

ISCRIVITI
E RICEVI IL PRIMO OMAGGIO!

www.biosostenibile.it



Scansionami

CONTATTI: info@biosostenibile.it



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.