



L'URGENZA DI UNA SOBRIETÀ FELICE

a pagina 3

Alimentazione consapevole

G.A.S.: il modo giusto per fare la tua spesa

Benessere corpo e mente

Il dono della Presenza

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



CONFERENZE
SHOWCOOKING
WORKSHOP
CLASSI DI YOGA
350 STAND
BIO E VEG
STREET FOOD

*Dove
si è
liberi
di star
bene*

25•26•27
Settembre
Fiera di Cesena

**INGRESSO
GRATUITO**

ISCRIVITI E PARTECIPA
macrolibrarsifest.it



L'URGENZA DI UNA SOBRIETÀ FELICE

La natura ci presenta il conto del nostro cinismo e disinteresse per essa. Non esiste benessere per l'umanità senza rispettare l'ambiente.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Le soluzioni esistono e possiamo **consumare meno e meglio!**

Non sprecare, non inquinare, usare energie alternative, abbassare le nostre esigenze con consumi più sobri, consumare prodotti di stagione, provenienti da agricoltura biologica, ottimizzare l'uso dei device per contenere la costruzione di data center che si mangiano l'energia e l'acqua destinata all'umanità.

Ce ne stiamo accorgendo ogni giorno: fiumi in secca, eventi meteo estremi e aria bollente e irrespirabile. Continuare a ignorare i segnali della Terra in nome di una crescita illimitata su un pianeta finito è un'illusione.

Il benessere effimero legato al consumismo sfrenato è una cambiale che non possiamo più saldare. Cambiare rotta è una necessità vitale.

Le soluzioni sono già a portata di mano e richiedono solo **consapevolezza**.

A tavola ad esempio, significa riscoprire il cibo vero scegliendo l'agricoltura biologica che custodisce la fertilità del suolo ed evita veleni nelle falde e, quando possibile, autoprodursi anche solo una piccola parte del cibo che consumiamo. Possiamo riappropriarci dei ritmi delle stagioni e sostenere i produttori locali a filiera corta, azzerando i trasporti inutili.

C'è poi lo sfruttamento invisibile delle risorse che consumiamo tramite schermi e connessioni. L'accumulo compulsivo di dati, email, l'uso famelico dei social, lo streaming

un atto di rispetto urgente.

Per consumare davvero meglio e meno dobbiamo estendere questo sguardo a ogni nostro gesto quotidiano.

Prima di comprare un oggetto nuovo, impariamo a valutare il riuso e la riparazione: il mercato dell'usato e la condivisione di beni bloccano la dannosa cultura del monouso e stimolano le relazioni sociali tra le persone. È fondamentale dire stop al fast fashion e scegliere una moda etica, acquistando meno capi, ma di qualità durevole e in fibre naturali, contrastando così uno dei settori industriali più inquinanti al mondo.

Sul fronte degli spostamenti, adottare la mobilità sostenibile, camminare, usare la bicicletta o i mezzi pubblici, abbate le emissioni e restituisce vivibilità alle nostre città. Infine, il risparmio energetico domestico passa per l'isolamento degli ambienti, lo spegnimento degli apparecchi in stand-by e l'autoproduzione di energia pulita.

Tornare a uno stile di vita sobrio non significa sacrificio, ma **riconnettersi alla vita e garantire un futuro di salute e rispetto**.



incontrollato e ora l'intelligenza artificiale, alimentano giganteschi data center che divorano acqua e energia.

Ridurre la nostra impronta digitale ottimizzando e riducendo le nostre attività digitali, è

Illustrazioni di Bianca Van Dijk

GRANOLA CROCCANTE FATTA IN CASA

Gustosa e salutare, ecco come autoprodurre una granola (da non confondere con il muesli) fatta in casa, super croccante.

di Lucia Cuffaro - www.autoproduciamo.it

La granola è sempre più diffusa nelle cucine, grazie alle sue notevoli proprietà nutritive e benefiche.

Ricca di fibre e vitamine, aiuta la regolarità intestinale.

Ottima anche per migliorare il sistema immunitario.

Ha poche calorie e permette di fare una colazione genuina e appagante anche per l'attività sportiva, una giornata di lavoro o di

scuola.

Occorrente

- 250 g di fiocchi di avena
- 50 g semi di sesamo
- 50 g di frutti rossi disidratati
- 50 g di nocciole
- 4 cucchiaini di malto di riso o di orzo (o miele)

In una ciotola mescoliamo tutti gli ingredienti, da passare poi al forno a 150° per 20 minuti rigirando di tanto in tanto, in modo che siano croccanti.



Si trasferisce poi il composto freddo e spezzettato in un barattolo di vetro.

Per la colazione ne riempiamo una tazza aggiungendo latte vegetale, frutta fresca, un cucchiaino di miele bio o di malto di riso o di orzo, per il giusto apporto energetico.

Sono ottimi da aggiungere

anche **frutti freschi** come mirtillo, ribes, fragole, pezzi di pesca, mela, etc.

Ideale per una sana ed equilibrata colazione.





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



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.



www.forlive.com

Inquadra il QRcode e seguici:



BIO O NON BIO?

LE DIFFERENZE CI SONO E NON POCHE

Ti sei mai domandato quali siano le reali differenze tra un prodotto Biologico e uno non Biologico?

Noi del Caseificio Bio Reggiani proveremo a darti una risposta chiara e semplice in questo articolo, sulla base della nostra esperienza nel campo.

Tanto per cominciare va sottolineato che Biologico non è un concetto universale.

A seconda della nazione in cui ti trovi o della certificazione cui stai facendo riferimento, potrebbero cambiare parametri e linee guida. In generale comunque per prodotto Biologico intendiamo un prodotto ottenuto con metodi natura-

li, escludendo trattamenti genetici e l'utilizzo di agenti chimici.

Nei prodotti non bio tutto questo non avviene o meglio non si è vincolati in alcun modo a farlo. Sta poi alle scelte delle singole aziende di decidere se limitare o meno l'utilizzo di agenti chimici durante i processi o più in generale decidere quanto curare la qualità dei prodotti.

Il mondo del Biologico, da un punto di vista normativo appunto, è regolato da sistemi di certificazioni, che vengono rilasciate dagli enti preposti solo se si rispettano linee guida molto rigide e stringenti. Tali "limitazioni" come abbiamo già detto prima, sono una garanzia per la salute del consumatore, ma allo stesso tempo (in molti casi) diven-



tano anche un costo notevole per chi produce. Questo è il motivo per cui quando vedi prodotti bio sugli scaffali noti un sovrapprezzo (più o meno leggero)... ma trattandosi della tua salute, non potrebbe comunque valerne la pena?

Andando più nello specifico, il nostro Caseificio produce Parmigiano Reggiano Biologico e siamo uniformati alle linee guida della certificazione CCPB.

Qui di seguito ti elencheremo punto per punto le regole che siamo contenti di essere costretti a rispettare, per poter apporre il marchio "Bio" sul nostro Parmigiano:

Non possono essere usati pesticidi o diserbanti. Grazie a questo vincolo l'erba con cui si nutrono le nostre vacche è naturale al 100%. Così facendo possiamo garantire una qualità decisamente superiore del latte e quindi del Parmigiano. Inoltre, questa dieta sana e genuina allunga la vita ai capi (da una media di 4/5 anni per gli allevamenti intensivi a 6/7 anni).

Per ogni capo adulto dobbiamo garantire almeno un ettaro di terreno (questo ci porta ad avere 1650 ettari di terreno in totale che si espandono dalla provincia di

Bologna alla provincia di Reggio Emilia). In stalla il bestiame deve essere lasciato libero e tra una vacca e l'altra ci devono essere almeno 5/6 metri di spazio, per consentire un movimento naturale e non costretto.

Gli antibiotici possono essere somministrati massimo 1 volta l'anno per ciascun animale. La nostra scelta personale è quella di non utilizzarli affatto.

Il mangime che funge da nutrimento per il bestiame deve anch'esso possedere la certificazione BIO.

Noi utilizziamo il PROGEO, composto da fieno, mais, soia e orzo.

Devono assolutamente essere presenti pascoli esterni

Tutte queste buone pratiche che rispettiamo quotidianamente si ripercuotono automaticamente sulla qualità del nostro Parmigiano Reggiano che, già di per sé, è un prodotto naturale e di eccellenza. Basti pensare che l'unico conservante di cui necessita è il sale, conservandosi fino a 72 mesi, guadagnando in note di sapore.



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**

CORSI

Ottobre 2026

orari: dalle 10 alle 16.30 circa

Sabato

3

**QI GONG ED ENERGIA
DIFENSIVA**

Sabato

10

**VIVI L'ENERGIA DELLE
PIANTE**

Sabato

17

**ORTO NATURALE PER
TUTTI**

Sabato

24

**PRESENZA,
MEDITAZIONE E POESIA**

Sabato

31

**QI GONG, IL RESPIRO
DELL'AUTUNNO**

Pochi posti disponibili!

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

Per info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it

CREMA DI MANDORLE INTEGRALE



100% mandorle siciliane biologiche.

Per ottenere questa crema di mandorle integrale vengono usate esclusivamente *cultivar* di mandorle tipicamente siciliane.

La sua decisa fragranza e la rusticità, che deriva dalla presenza della pelle che avvolge il seme, la rende particolarmente ricca di antiossidanti e fibre.

Pochi passaggi per ottenerla: la mandorla viene sgusciata, triturata e ridotta in crema.

È ideale per arricchire pesti o semplicemente spalmata sul pane la mattina per una colazione piena di energia.

Azienda: Valdibella

Web: www.valdibella.com

Tel: 0924.582021

RISO ROSSO FERMENTATO SENZA STATINE



Il riso rosso è uno dei prodotti naturali che può favorire il **controllo del colesterolo** grazie alla presenza di un composto simile alle statine, la **"monacolina K"**. Spesso però la monacolina K è associata ad effetti collaterali. Terranova ha realizzato un prodotto brevettato: **Ankascin 568 R, con riso rosso fermentato PRIVO DI MONACOLINA K**, ma ricco di composti attivi come la **monascina e ankaflavina**, che non sono associati alle statine e scientificamente non presentano effetti collaterali o rischi. La formulazione è potenziata con piante ipolipemizzanti, così come tè matcha ricco di EGCG e acido lipoico, che inibiscono l'ossidazione del colesterolo.

Azienda: Terranova

Web: www.forlive.com

Tel: 0543.818963

EMIKO@SAN



Integratore per la persona a base di Microrganismi EM®: probiotico, vegano, privo di lattosio e alcol. Estratto di erbe fermentato EM® con un alto contenuto di acido lattico naturale.

Questo integratore alimentare biologico, grazie ai microrganismi EM® effettivi, sarà l'ottimizzazione della prevenzione per tutta la famiglia. Tutti gli ingredienti provengono da coltivazioni biologiche controllate (DE-ÖKO-006). **È un prodotto olistico per l'intestino**, dove tutte le componenti agiscono e allo stesso tempo si completano.

Azienda: EMi piace dalla natura per la natura S.R.L.S.

Web: www.emiplace.it

Tel: 0424.471169

CANÙ



La prima cannuccia di pasta biologica gluten free, 100% biodegradabile, sempre NO OGM.

Una risposta al grido di aiuto dei nostri mari, un piccolo ma importante passo verso un mondo plastic-free. E poi è originale, divertente, qualcosa di veramente nuovo nel mondo beverage.

Canù non ha sapore e non produce alterazioni organolettiche nella bevanda.

Il prodotto è sostenibile a 360°: oltre alle cannucce 100% biodegradabili, la lattina che le contiene è perfettamente riutilizzabile.

Azienda: Cooperativa Campo

Web: www.coopcampo.it

Tel: 0721.740559

DETERGENTE INTIMO ALOE E BARDANA



Detergente intimo delicato e naturale a pH 4.5: il pH della donna. **Altamente idratante e lenitivo per le mucose**, è ricco di Aloe. Rispetta e rigenera la pelle. Ricco di ingredienti con funzioni antisettiche e antibatteriche quali la Bardana, la Salvia ed il Tea Tree, è comunque molto delicato. La Calendula è lenitiva ed associata all'Acido Lattico rende l'utilizzo particolarmente gradevole anche alle pelli più sensibili.

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

Azienda: Arca Botanica

cosmetici biocertificati e vegan

Web: www.arcabotanica.it

Tel: 049.8257038

TONICO ANTIRUGHE CON TETRAPEPTIDE 21



Formulato su una base di **Acqua di Amamelide e Aloe Vera**, combina efficacia e delicatezza. Il cuore della formula è il **Tetrapeptide 21**, un innovativo complesso peptidico che lavora in profondità stimolando i meccanismi di comunicazione cellulare e promuovendo la naturale sintesi di collagene, per una **pelle visibilmente più tonica e compatta**. Arricchito con estratti naturali di malva, foglie di vite e rosmarino, svolge un'azione rinfrescante, antiossidante e lenitiva, ideale anche per le pelli più sensibili o soggette a couperose.

Azienda: Poc a Poc

Web: www.pocapoc.it

Tel: 346.212136

G.A.S.: IL MODO GIUSTO PER FARE LA TUA SPESA

Comprare attraverso un G.A.S. (Gruppo di Acquisto Solidale) è un modo per sostenere chi produce in modo sostenibile per l'ambiente, il lavoro e l'economia. Ecco gli obiettivi fondamentali degli acquisti in comunità.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Il primo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di supportare i produttori locali rispettosi dell'ambiente e dei lavoratori.

Comprando insieme, si ottiene un giusto prezzo e si sostengono i piccoli produttori locali, che lavorano con passione, saltando così super e ipermercati e le logiche finanziarie spesso speculative, che purtroppo ruotano intorno al cibo. Perché, ogni volta che compri un prodotto, finisci l'azienda che lo ha realizzato. I G.A.S. scelgono le aziende che lavorano per il bene comune, che rispettano l'ambiente e i diritti dei loro dipendenti.

I G.A.S. cercano prodotti provenienti da piccoli produttori locali e vanno a conoscerli direttamente, per verificare "sul campo", l'attenzione e la cura nella realizzazione dei prodotti.

Il secondo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di ridurre gli sprechi.

Per fare ciò, dobbiamo essere consapevoli che **sprecare il cibo e le risorse che servono per produrlo**, conservarlo e distribuirlo, è uno dei grandi problemi che ci hanno portato alla crisi climatica! Per ogni europeo si producono all'incirca 840 kg di cibo all'anno. 560 ce li mangiamo, al bel ritmo, di circa 1,5 kg al giorno. Dei rimanenti 280 kg, poco meno di 200 vengono sprecati prima che arrivino a noi tramite i canali di distribuzione tradizionali. Nei campi, nelle aziende di trasformazione, nei magazzini all'ingrosso, nei supermercati. Gli ultimi 95 kg circa ci premuriamo personalmente di acquistarli per poi buttarli in pattumiera.

Comprando insieme, si azzerano questi spre-



chi e si riduce l'inquinamento e lo spreco di energia derivanti dal trasporto, immagazzinamento e dagli imballaggi.

Il terzo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di ottimizzare le risorse e prendersi cura dell'ambiente.

Quando si parla di 'prodotti a km0' o 'filiera corta' si fa riferimento a prodotti, solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un'area distante, quando è possibile, pochi chilometri da quella di produzione. Ovvio che questo non è possibile per tutti i prodotti (come caffè, agrumi, ecc), ma anche in questo caso, l'acquisto collettivo, riduce l'utilizzo di risorse. Si tratta, quindi, di un'alternativa alla commercializzazione di alimenti tipica del sistema della grande distribuzione organizzata. A differenza della grande distribuzione, la filiera corta punta alla riduzione dei passaggi che altrimenti intercorrerebbero tra il produttore ed il consumatore determinando anche una netta riduzione di inquinamento e

uso delle risorse legate alla distribuzione e al trasporto.

Il quarto obiettivo fondamentale di un G.A.S., è la socialità.

Il modo collettivo di fare la spesa saltando la Grande Distribuzione Organizzata ha tra i suoi lati positivi, anche quello di favorire la creazione di legami e rapporti. Quello delle consegne è sempre un momento di scambio di sorrisi, battute e consigli su come cucinare un certo piatto, su una mostra da andare a vedere, su un evento al quale partecipare o su come prestare attenzione al consumo dell'acqua e all'ambiente con comportamenti virtuosi.

Entrare a far parte di un GAS, non è solo un modo di fare la spesa è soprattutto l'espressione dell'amore e del rispetto che nutriamo verso l'ambiente e chi lavora con amore per esso.

Acquistare prodotti tramite un GAS, significa ricollocare l'economia in modo più equo, premiando i piccoli produttori del territorio in cui viviamo, ma anche minimizzare i chilometri percorsi da quei beni, impattando il meno possibile sull'ambiente.

Se ancora non fai parte di un G.A.S. è il momento di informarti!

Sei di Bologna e provincia e vuoi entrare a far parte di un G.A.S.?

Scrivici a info@vivosostenibile.it, saremo felici di indicarti quello a te più comodo.



Scansionami

www.vivosostenibile.it



@VivoSostenibile-APS



vivosostenibile



La nostra Community

Etica, amore, azione.

Noi siamo **Bio & Sostenibile**

Una tra le più grandi community italiane
del biologico e del benessere ambientale,
personale, economico e sociale.



Questa è la nostra forza collettiva:



16.700 FAMIGLIE
ATTENTE E CONSAPEVOLI,
prevalentemente in Emilia Romagna



DECINE DI G.A.S.
(Gruppi di Acquisto Solidale)
del nord Italia



CENTINAIA DI ASSOCIAZIONI
impegnate in Emilia Romagna
e nel nord Italia



OLTRE 11.000
AZIENDE BIOLOGICHE
commerciali e produttive di tutta Italia



UN GRUPPO DI ACQUISTI SOLIDALI
di oltre 200 famiglie a Bologna e provincia



SIAMO PARTNER
DI TUTTE LE PRINCIPALI FIERE
della filiera del Biologico in Italia.

**Noi crediamo nella forza delle idee e nella tecnologia non come fine,
ma come potente strumento al servizio del Pianeta e dell'Uomo.**

La nostra missione:

Sostenere e promuovere le aziende che, malgrado le enormi difficoltà a cui fanno fronte ogni giorno, **producono con amore, consapevolezza e una profonda etica**, salvaguardando le preziose risorse della Terra.

In questo modo, **la nostra community sta guidando il cambiamento reale del paradigma economico, favorendo i piccoli produttori e la filiera del bio.**

www.bioesostenibile.it è il nostro organo ufficiale di informazione e la piazza in cui questa comunità si riconosce, si informa e sceglie **COSA** e **DA CHI** comprare.

Bio & sostenibile è attivo da oltre 15 anni,
con una redazione composta da giornalisti esperti e da volontari appassionati.



**Sei una persona attenta all'ambiente
e al tuo benessere? Unisciti a noi!**

Manda una email a
info@vivosostenibile.it

**Sei un'azienda di prodotti biologici
e naturali? Proponili alla nostra community!**

Inviaci una breve email di presentazione a
info@bioesostenibile.it - wapp: 335/7187453.

www.bioesostenibile.it

AUTOGUARIGIONE E PSICOSOMATICA: WORKSHOP INTENSIVO

Risveglia il Tuo Potere di Auto-Guarigione: un Viaggio Interiore per Ritrovare il Tuo Benessere e la tua Serenità

a cura della Redazione



Ti senti sopraffatta dallo stress e dall'ansia? Desideri ritrovare un equilibrio interiore profondo e duraturo?

Vuoi liberarti definitivamente di quel disturbo che ti affligge?

Vuoi dormire meglio?

Partecipa al nostro esclusivo workshop intensivo di un giorno, guidato dalla Dott.ssa Marilena Conti, psicoterapeuta junghiana con una vasta esperienza in psicosomatica e ipnosi.

Insieme, esploreremo le risorse nascoste dentro di te per risvegliare la tua capacità di autoguarigione.

Immagina di poter...

- **Liberarti dalle tensioni** che ti impediscono di vivere appieno la tua vita.
- **Riscoprire** la gioia di sentirti centrata, calma e in pace con te stessa.
- **Utilizzare** il potere delle immagini mentali per inviare messaggi di guarigione al tuo inconscio.
- **Apprendere** tecniche semplici ed efficaci

per gestire lo stress e l'ansia, e ritrovare un sonno ristoratore.

- **Sperimentare** visualizzazioni guidate che ti condurranno in un viaggio di pro-fonda trasformazione e di serenità interiore.

Questo seminario è un'opportunità unica per...

- **Regalarti** una giornata di relax, riflessione e rigenerazione, in un ambiente sereno e protetto.
- **Investire** nel tuo benessere fisico ed emotivo.
- **Imparare** a prenderti cura di te stessa in modo consapevole e duraturo.
- **Connetterti** con altre persone che condividono il tuo desiderio di crescita personale.

Non aspettare!

I posti sono limitati. Contattaci subito per ricevere maggiori informazioni sul programma completo e sui costi del seminario.

La tua trasformazione inizia adesso!

// WORKSHOP INTENSIVO

Quando:

sabato 21 novembre 2026

Dove:

in un luogo speciale sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO)

Info e costi:

info@vivosostenibile.it
oppure Wapp 3472461157
(Maddalena, segreteria corsi).

DIVENTA RICCO!

Investi nella tua crescita personale, nel tuo benessere e nella tua salute. Questi sono i migliori investimenti che potrai mai fare!

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Se sei ancora convinto che **per vivere felici sia necessario avere molti soldi**, voglio fare con te qualche riflessione. Presi dalla frenesia della nostra vita quotidiana, rapiti dai nostri doveri e dalla ripetitività delle nostre abitudini, ci scordiamo di porci delle domande sul senso della nostra esistenza e andiamo avanti a vivere con una specie di *pilota automatico*.

Oppure sogniamo ad occhi aperti di cambiare la nostra vita, ma rimaniamo letteralmente paralizzati al pensiero dei cambiamenti che dovremmo affrontare e dalla paura di non essere all'altezza della sfida che ci aspetta.

Intanto il tempo della nostra vita, inesorabilmente, va avanti!

Ognuno di noi è libero di vivere il suo tempo come meglio crede e magari di avere una vita oberata, sovraccarica di oggetti inutili e di impegni da rispettare, ma **la vera libertà è rallentare** e godersi ogni attimo della propria esistenza! Io ho scelto questa seconda via, non vuol dire che sia necessariamente la migliore, ma è quella che ora sento più mia.

L'unica cosa che realmente conta, è avere la **libertà di**

scegliere. Il denaro, dovrebbe servirti principalmente a questo: a darti sufficiente libertà per poter decidere cosa fare, in ogni momento della tua vita. Che sia impegnarti oppure oziare.

E aiutarti a cambiare tutte le volte che decidi che è venuto il momento.

Ma tutto il denaro che hai, non ti servirà a goderti la vita, se perdi la salute. E se ti sembra un concetto di una banalità disarmante, allora guardati intorno e chiediti perché la maggior parte delle persone sembra ignorarlo. La loro

vita è un concentrato di abitudini e scelte sbagliate e controproducenti per la salute e il benessere. Scelte che, se protratte per il tempo che servirà alla malattia per manifestarsi, porterà la loro vita sui binari dell'emergenza, della necessità e del bisogno di assistenza e cure. **Investire sulla tua salute e il tuo benessere**, significa introdurre piccoli accorgimenti

Per migliorare la tua vita, o per cambiare quello che non ti piace più, oltre che di coraggio, hai bisogno di nuove competenze o di approfondire quelle che magari hai già, ma che non ti danno da vivere. Allora è essenziale **investire in te stesso**, nella tua formazione. La formazione è il più importante strumento per la tua crescita personale, perché ti consente di ac-

quisire nuove conoscenze o approfondire quelle che già hai per, ad esempio, trasformare un hobby in una fonte di reddito.

Tutte le competenze che acquisirai, saranno il tuo trampolino verso una nuova vita migliore e più soddisfacente.

Amico mio, capisco che questo discorso può apparirti un po' troppo duro o diretto, ma vorrei che tu cogliessi le **tante opportunità** che la tua vita ti offre per poterla cambiare in modo più pieno e soddisfacente! Guardati dentro e decidi che è arrivato il momento di agire e di investire su te stesso! Pensa a quello che ti serve. Di quali competenze e di quali risorse hai necessità per migliorare la tua vita. Poi guardati intorno e

trova chi ti può aiutare a crescere, a formarti e a stare bene.

I modi per **aprire la gabbia delle abitudini sbagliate** e delle scelte ormai obsolete, che ti sei costruito intorno e **investire le tue risorse migliori nella vita che vuoi, esistono e sono molti**. Tutti passano dall'essere disposto ad assumerti pienamente la responsabilità delle conseguenze delle tue scelte. Scelte che molti altri potrebbero considerare scomode e troppo difficili, ma **non lasciare che siano gli altri a dirti come dovresti vivere!**



e adottare uno stile di vita più sano. Mangiare in modo equilibrato, eliminare le cattive abitudini (fumo ed eccesso di alcool, ad esempio), fare movimento regolare e stare nella natura, avere buone relazioni e rapporti sociali, curarsi del proprio corpo e della propria mente con meditazione, yoga, ecc.

Non puoi più procrastinare quello che ti serve per vivere in salute.

Nessuno ti può salvare dalla tua pigrizia o dalla tua ignavia.

Il momento per stare bene, è adesso!



FORLÌ FIERA

20°
ANNO

NATURAL EXPO

le buone pratiche per il benessere

13.14 febbraio 2027

**officina
OLISTICA**
trattamenti esperienziali

**Anima
CREATIVA**
manualità e passione

**BioBeauty
FASHION**
bellezza & benessere

**VITA &
CASA**
la casa che vorrei

**CRYSTAL
CORNER**
mercato e consulenze

**RITORNO
ALLE ORIGINI**
natura e cultura

MondoThai
esibizioni - area massaggi - ristorante

AREA TIBET

TRA GLI OSPITI



ALESSIO STORTINI



SENDI FIORASI



MARGHERITA
GRADASSI



MANUELE
PARADISO



DANIELE TAGLIANI



GIOVANNI
FRANCESCO MOTALLI



MARIA FANTINI



NOVITÀ 2026

CON-TATTO

RELAZIONI CONSAPEVOLI
SLOW DATING DELL'ANIMA

niente timer e niente corse,
uno spazio tra persone che scelgono
di **esserci con tatto e senza maschere**

NUOVO CORNER

INFUSIONI E FERMENTAZIONI

- cultura del tè
- benessere olistico
- esperienze sensoriali
- nuove tendenze

a cura di Carlotta Mariani
Tea Experience Designer
e Tea Blogger



CONVEGNO DI UFOLOGIA

A CURA DI:

G.A.U.S.

1994
Gruppo Accademico Ufologico Scandicci



Cerimonia Mama Cacao

Cacao pianta medicina e alimento sacro



Per esporre e per invito riduzione: www.naturalexpo.it

evento di **ROMAGNA** fiere

QUANDO ABBIAMO SMESSO DI SENTIRCI PARTE DELLA NATURA?

Parliamo ogni giorno di sostenibilità.

Scegliamo prodotti biologici, riduciamo gli sprechi, difendiamo la biodiversità.

Eppure continuiamo a vivere come se la natura fosse qualcosa di separato da noi: una risorsa da proteggere, utilizzare o amministrare, ma pur sempre qualcosa che sta "fuori".

di Daniela Calbucci



Forse è proprio qui che nasce la contraddizione del nostro tempo.

Per secoli abbiamo costruito il progresso sull'idea che l'essere umano potesse dominare la natura. Abbiamo trasformato foreste, animali, acqua e terra in risorse, misurandone il valore in base alla loro utilità. Nel frattempo abbiamo applicato la stessa logica alle nostre vite: produrre di più, essere più efficienti, accelerare, controllare.

Ma una crescita senza limiti ha un paradosso: per alimentare il nostro "benessere" stiamo consumando proprio il Pianeta che ci nutre e ci tiene in vita.

E il risultato non riguarda soltanto il Pianeta. Riguarda tutti noi. Il prezzo di questa contraddizione è anche interiore. Abbiamo guadagnato velocità, comodità e possibilità impensabili, ma

rischiamo di perdere qualcosa di essenziale: il senso del limite, l'ascolto del corpo, il tempo della relazione, la capacità di sentire. Più ci allontaniamo dai ritmi naturali, più sembrano crescere solitudine, ansia, disorientamento e perdita di significato.

È da questa frattura che parte **Guerra contro la vita** del giornalista d'inchiesta svedese Per Shapiro.

La sua riflessione mette in relazione crisi ecologica e crisi esistenziale, arrivando fino alla tecnocrazia e all'intelligenza artificiale: espressioni contemporanee di una cultura che rischia di considerare la vita stessa qualcosa da programmare, ottimizzare e controllare.

Shapiro ci invita così a ripensare al significato di

sostenibilità. Non basta salvaguardare la natura se continuiamo a percepirci separati da essa. Perché la Terra non è qualcosa che ci circonda ma un ecosistema a cui apparteniamo e che ci nutre e sostiene.

Forse essere sostenibili comincia proprio da qui: ricordarci che proteggere la vita significa, prima di tutto, riconoscerci nuovamente dentro di essa.



Scopri
**GUERRA CONTRO
LA VITA**
bit.ly/guerra-contro-la-vita

LIBRI & CO.

Fai spazio alla felicità



AUTRICE
Mariagrazia Balducci
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 224
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

L'obiettivo di "Fai Spazio alla Felicità" è migliorare la vita sempre più complessa delle donne di oggi con azioni mirate a una più efficiente gestione del tempo e degli spazi, in ambito lavorativo e personale.

Stai sentendo la pressione della vita moderna? Ti senti sempre troppo occupata e non hai mai tempo per te? Allora "Fai Spazio alla Felicità" è il libro che fa per te!

Dalla pianificazione efficace alla gestione delle distrazioni digitali, dall'allenamento al pensiero creativo al divieto di procrastinare, ci accompagna in un viaggio alla scoperta di noi stessi, dei nostri ritmi e delle nostre certezze, per trasformare la nostra vita in una sua versione più sana e felice.

L'autrice ti accompagna in un viaggio alla scoperta di te stessa, dei tuoi ritmi e delle tue certezze.

"La giornata sarà sempre di 24 ore, ma con una nuova routine sostenibile e scelte mirate, potrai finalmente buttare quello che non ti serve e "buttarti" nella vita!"

PSOAS. Il mio muscolo più importante



AUTRICE
Jo Ann Staugaard-Jones
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 140
PREZZO DI COPERTINA
22,50€

Gli esercizi per fermare mal di schiena, dolori a ginocchia e anche, stress, ansia e problemi digestivi

Se vuoi stare davvero in equilibrio, muoverti bene e stare bene sul serio, a livello fisico, emotivo e persino spirituale, devi fare i conti con lui. **Lo psoas è il centro di tutto.** Capire come funziona e allenarlo come si deve ti serve per raddrizzare la postura, dire addio al mal di schiena lombare, evitare brutti infortuni, rinforzare davvero il core e sbloccare un po' di energia che hai tenuto incastrata. In questo manuale trovi illustrazioni chiare, esercizi pratici di stretching e rinforzo, ed essenziali spunti tra Yoga e Pilates. Poco importa che tu sia un atleta o che non ti pieghi neanche a pagarti: come tratti il tuo psoas cambia radicalmente la qualità della tua vita.

"Questo libro apre gli occhi a professionisti, medici e personal trainer. Ti porta in una nuova era di rispetto per un muscolo che governa mente, corpo e spirito. Perché la salute vera la trovi solo quando metti in equilibrio questi tre pezzi."

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

UNA DOCCIA CONTRO LA COOLING POVERTY

A Bologna e Modena due progetti per aiutare chi vive in situazioni di fragilità con Antoniano e Porta Aperta

di Filippo Benni



Il caldo non guarda in faccia nessuno e quando il termometro sale sopra i 35 gradi iniziano i problemi.

L'ondata di calore è democratica, non fa distinzioni, ma le disuguaglianze riemergono con forza nel modo in cui la si affronta. Chi può permetterselo accende il condizionatore, beve acqua fresca, si concede una doccia in più. Chi non può, resta chiuso in una casa che diventa un forno. Chi vive in strada, non ha nemmeno un tetto sotto il quale ripararsi.

È quella che il Centro Euro-Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici (CMCC) chiama cooling poverty, la povertà da raffrescamento: le famiglie con i redditi più bassi arrivano a spendere fino all'8% del proprio budget per rinfrescare la casa, mentre milioni di persone rinunciano del tutto a ventilatori e climatizzatori perché non se li possono permettere.

A pagare il prezzo più alto sono ancora una volta le persone già in condizioni di fragilità. È da questa consapevolezza che **Emil Banca ha sostenuto due iniziative, a Modena e a Bolo-**

gna, che mostrano come il tessuto piale emiliano stia rispondendo al caldo estremo con solidarietà concreta.

Modena: una doccia è dignità

A Modena, per chi vive in strada, farsi una doccia non è mai scontato.

È per questo che l'associazione **Porta Aperta**, di cui siamo partner da tempo, tiene attivo il **servizio docce** ogni giorno dell'anno, e d'estate lo potenzia ulteriormente, arrivando a offrirne fino a sessanta al giorno, per un totale di 5.500 docce nella sola stagione estiva.

A ogni beneficiario non viene dato solo il necessario per lavarsi – bagnoschiuma, shampoo, asciugamano – ma anche ciò che serve per

prendersi cura di sé, come spazzolino da denti e rasoio.

Ogni doccia, tra acqua, energia e prodotti, costa a Porta Aperta circa cinque euro.

Per questo l'associazione ha lanciato la **campagna di raccolta fondi "Posso farmi una doccia?"**, rivolta a cittadini e aziende, che possono contribuire online, con bonifico o con bollettino postale.

Come ricorda Porta Aperta, lavarsi è un diritto per tutti: una doccia non è solo acqua che scorre, ma è dignità, sollievo dal caldo, benessere, ed è fondamentale anche per vivere meglio le relazioni con gli altri.

Bologna: il caldo che isola

A Bologna, dove secondo Arpa le giornate estive con disagio bioclimatico negli ultimi 20 anni sono più che raddoppiate, l'**Antoniano** osserva un fenomeno che va oltre la bolletta energetica: **il caldo che diventa isolamento sociale.**

ANTONIANO
BOLOGNA

Attraverso la rete nazionale di **Operazione Pane**, Antoniano rileva che il 41% delle associazioni che si occupano di povertà vede aumentare il rischio di solitudine tra le persone



seguite, mentre il 68% segnala che chi vive situazioni di difficoltà trascorre l'estate spesso senza i servizi di sostegno, che d'estate rallentano o chiudono.



Per rispondere a questi bisogni, Antoniano ha rafforzato il proprio programma estivo di welfare culturale: dai "Laboratori Migranti" con corsi gratuiti di italiano, teoria della patente e cura dell'orto, a "Cine-MENSA", spazio climatizzato pensato per l'incontro, fino a "Strade Insieme", le uscite serali con cui volontari e frati raggiungono le persone senza dimora nei punti chiave della città per distribuire beni di prima necessità e monitorare gli effetti del caldo estremo.

Il ruolo di Emil Banca

In entrambe le iniziative, **Emil Banca ha scelto di essere al fianco delle realtà del territorio che ogni giorno trasformano la solidarietà in gesti concreti.**

A Modena, la banca mette a disposizione i propri canali per raccogliere le donazioni della campagna "Posso farmi una doccia?": chi vuole sostenere Porta Aperta può farlo con un **bonifico su conto Emil Banca dedicato**, un modo semplice per trasformare un contributo economico in docce, prodotti per l'igiene e, soprattutto, dignità per chi vive in strada.

A Bologna, il sostegno di Emil Banca si traduce in **voucher utilizzabili tramite VivaTicket per attività culturali**, che permettono alle famiglie seguite da Antoniano di accedere a momenti di svago e socialità anche nei mesi più caldi, quando le occasioni di incontro rischiano di ridursi proprio per chi ne avrebbe più bisogno.

Sono gesti che nascono dalla stessa idea: essere una banca di credito cooperativo significa restare vicini al territorio non solo quando le cose vanno bene, ma soprattutto quando le difficoltà si fanno sentire di più.

Il caldo, come ricorda **Fra Giampaolo Cavalli**, direttore di Antoniano, non genera nuovi bisogni: aggrava quelli già esistenti.

Ed è proprio in questi momenti che la vicinanza di una comunità fatta di associazioni, volontari e anche di chi, come Emil Banca, mette a disposizione i propri strumenti, fa la differenza.

Ti guardiamo negli OCCHI.



La nostra banca è fatta di persone con le quali costruiamo una relazione di fiducia.

Curiamo la relazione diretta con persone e imprese per crescere insieme partendo non solo da obiettivi, ma anche da valori condivisi.



IL CUORE NEL TERRITORIO





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@bioesostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS - settembre 2026
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Anna Perna
Daniela Calbucci
Eva Bugno
Francesco Ventura
Glauro Venturi
Laura dell'Aquila
Lucia Cuffaro
Michela Francia

Mirco Lucchini
Monica Garoia
Monica Monaco
Sandra Mulazzani
Simona Tassinari
Veronica Ventura
Virginia Farina

Stampa
FLYERLARM
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 24/08/2026

Consigli di lettura

DAI FIORI ALLE CREME

Manuale selvatico di ricette fai da te per la cura del corpo



Autrice: Laura dell'Aquila

Editore: Il Giardino dei Libri

Pagine: 504

Prezzo di copertina: € 31,50

Raccogliere un fiore, conoscerne le proprietà e trasformarlo in un balsamo o in una crema è molto più di una scelta cosmetica: è un gesto di indipendenza, sostenibilità e profonda cura per sé stessi.

Da anni Laura dell'Aquila — biologa ed erborista con decenni di esperienza — insegna tutto questo in bellissimi corsi presso *Il giardino di Pimpinella*, vicino a Bologna. Oggi questo suo libro ci guida in un percorso completo e accessibile alla riscoperta dell'autoproduzione erboristica.

Dalla conoscenza delle erbe e delle piante officinali fino alle tecniche pratiche di estrazione, il libro insegna a realizzare in modo sicuro e consapevole un'ampia gamma di prodotti per la cura personale: oleoliti, unguenti, scrub, tonici, saponi artigianali e creme.

Attraverso spiegazioni chiare, ricette dettagliate ed elementi di botanica applicata, l'autrice ci invita ad affrancarci dal consumismo usa-e-getta e a riappropriarci del nostro tempo.

Una guida indispensabile per chi desidera prendersi cura della propria pelle in armonia con i ritmi della natura, trasformando la semplicità del mondo vegetale in un'alleata quotidiana di salute, bellezza e benessere.

MEDITARE CON GLI ANIMALI

8 esercizi di mindfulness nella natura



Autore: Roberto Ferrari

Editore: Laterza Editori

Pagine: 176

Prezzo di copertina: € 16

In questo importante libro, il biologo e insegnante di meditazione Roberto Ferrari ci guida in un esperimento straordinario: entrare nella mente di alcuni animali, per capire meglio chi siamo. Ne risultano otto vere e proprie immersioni nell'esperienza sensoriale di balene, tassi, lumache, tartarughe e fenicotteri, che ci aiutano a spogliarci delle nostre rigide categorie umane per sintonizzarci su frequenze di vita del tutto diverse. Guardare il mondo attraverso gli occhi di creature pelose, piumate o squamate diventa così **un esercizio di empatia e contemplazione**, capace di incrinare le nostre certezze e riaccendere un senso di profonda meraviglia per la natura. Avventurarsi in queste pagine è come attraversare paesaggi familiari che si rivelano sconosciuti, è riaprire gli occhi alla meraviglia di ciò che vive e del nostro partecipare insieme alla festa del mondo. Una lettura illuminante che trasforma la curiosità per la coscienza animale in un'occasione imperdibile per **ritrovare equilibrio, cura e connessione con l'ambiente che ci circonda**.

Il dono della Presenza

Sabato 24 ottobre 2026

Dalle ore 10 alle 17.30 circa

Giornata di pratica per corpo e anima, tra meditazione e poesia.

Quando è stata l'ultima volta che ti sei concessa/o una giornata intera di pace e ascolto?

Al mattino lavoreremo sul **corpo** e sul **respiro** per creare lo spazio interiore; nel pomeriggio useremo quella quiete per dare forma alle tue parole più intime, riscoprendo la bellezza della tua creatività.

Regalati una giornata per fermare il tempo, rigenerare il corpo e dare voce alla tua poesia interiore.

Pratica accessibile anche a chi non ha grande esperienza, serve solo il desiderio di ascoltare il corpo e quietare la mente.

Stacca la spina e respira! Il luogo dove saremo favorisce il silenzio e la disconnessione dalla frenesia quotidiana.

Conduce la giornata: **Virginia Farina**, insegnante di Raja Yoga e poetessa.

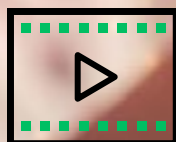
Dove: sulle prime colline di Ozzano dell'Emilia (BO).



📌 Posti limitati per garantire un'esperienza protetta e rigenerante.

Wapp Maddalena: 347-2461157
email: info@vivosostenibile.it
www.vivosostenibile.it

La Tua Guarigione, nelle Tue Mani



Video Corso di Autoguarigione

Il Tuo percorso di Autoguarigione Completo,
creato dalla Dott.ssa Marilena Conti.

Con 4 ore di contenuti esclusivi e un metodo collaudato da anni, il video corso MEDICO DI TE STESSO ti permetterà di:

- Eliminare i disturbi comuni senza l'uso di farmaci.
- Dormire meglio.
- Comprendere il tuo corpo ristabilendo l'equilibrio interiore.
- Ritrovare la serenità e eliminare l'ansia e lo stress.
- Sfruttare il potere della mente per aumentare la tua capacità di auto-guarigione.
- Guadagnare energia e ottimismo per affrontare ogni giorno con intensità e gioia.

Non perdere l'occasione di migliorare subito la qualità della tua vita!

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



RIENTRO SENZA STRESS: LA ROUTINE ALIMENTARE PER RIPARTIRE A SETTEMBRE

Il rientro dalle vacanze porta con sé il fascino dei nuovi inizi, ma anche il carico di stanchezza tipico del cambio di ritmo.

a cura della Redazione



Tra sveglie anticipate, impegni lavorativi e il ritorno ai banchi di scuola, il corpo necessita di un adattamento graduale.

La prima alleata per ritrovare l'energia mentale e fisica senza appesantirsi è una routine alimentare bilanciata, stagionale e sostenibile.

1. Colazione: carica a lento Rilascio

Dimentica le corse a stomaco vuoto o gli zuccheri semplici che causano picchi e crolli glicemici a metà mattina. Per mantenere alta la

concentrazione, punta su una combinazione di carboidrati complessi, grassi buoni e proteine.

- **L'idea sostenibile:** porridge d'avena preparato con bevande vegetali locali (come avena o nocciola), guarnito con frutta fresca di stagione (fichi, prugne o prime mele) e una manciata di frutta secca a guscio.

2. Schiscetta e snack: la Strategia del Meal Prep

Pianificare i pasti della settimana riduce lo stress quotidiano e combatte lo spreco ali-

mentare.

Per il pranzo in ufficio o a scuola, la formula vincente è il **piatto unico bilanciato**: 50% verdure, 25% cereali integrali e 25% proteine.

- **Cosa mettere nel lunchbox:** insalate fredde a base di cereali antichi e locali (farro, orzo o grano saraceno), arricchite con legumi (fagioli, ceci o lenticchie) e verdure di fine estate come zucchine e pomodori.
- **Per la merenda:** portare da casa frutta fresca di stagione o un quadratino di cioccolato fondente evita l'acquisto di snack confezionati e riduce l'uso di plastica monouso.

3. Idratazione e ritmo circadiano

Spesso la stanchezza da rientro è legata a disidratazione. Bere acqua regolarmente durante la giornata aiuta a mantenere vigile la mente. La sera, invece, il pasto deve favorire il riposo: prediligi cene leggere a base di vellutate di verdure o pesci sostenibili, limitando l'uso di caffeina ed alcol nell'orario serale per garantire un sonno davvero rigenerante.

Riprendere i ritmi quotidiani non significa porsi regole rigide, ma prendersi cura di sé con gesti semplici che rispettano la nostra salute e l'ambiente.



051 03 90 032

info@lasvoltabologna.it

lasvoltabologna

cucina_di_ragione_lasvolta

QUANDO LA VACANZA PARLA DI NOI

Che stordimento il rientro dalle ferie!
È la *sindrome del rientro* che parla di noi e di cosa non funziona come dovrebbe.

di Anna Perna, formatrice e counselor

Le vacanze hanno uno scopo trasformativo e lenitivo importantissimo in una società che si muove freneticamente e che fatica sempre più spesso a staccare la spina.

Le vacanze sono uno stato mentale ancor prima di essere un momento dell'anno, perché in quel periodo ci diamo il permesso di pensare in modo meno ossessivo ai problemi.

Vaghiamo con la mente e la nostra anima prende il volo

Tendiamo a ridere di più e ad avere più voglia di condividere le esperienze con le persone importanti per noi.

Verosimilmente, lo stress del dopo ferie è solo la normale conseguenza di un *atteggiamento interiore*, la cattiva abitudine che ci fa credere che non sia possibile vivere bene e senza ansie eccessive se non in vacanza.

Ma cosa succederebbe invece, se decidessimo di essere gioiosi, rilassati, meno aggressivi e meno preoccupati, non solo per quindici giorni all'anno, ma per tutta la vita? Come cambierebbe la



nostra esistenza se vivessimo con questa filosofia?

Probabilmente riguarderemmo le immagini catturate nei nostri viaggi per prolungare quello stato di piacere provato, perché **chi viaggia è ricco come colui che legge**.

E i viaggi, le letture e le esperienze che ci portano inevitabilmente ad altre dimensioni, ci legano a quelle parti di noi che solitamente vengono fagocitate dal fare quotidiano.

Staccare, quindi, diventa necessario per affrontare tutti gli altri momenti dell'anno

Lo sappiamo perché arriveranno i momenti freddi, le inevitabili difficoltà, i momenti di rabbia e i giorni no.

Ma quante cose possiamo fare con la nostra mente! Il potere di "ri-generarsi" fa parte di noi e staccare serve anche a questo.

Possiamo cambiare i nostri pensieri, possiamo influenzare i nostri stati emotivi riempiendo gli occhi di bellezza.

E abbiamo bisogno di trovare il modo per farlo.

Quindi, lasciamo perdere per un momento i telegiornali, le notizie negative, quelle che parlano continuamente di crisi, di malessere, di omicidi, di cattiverie e centriamoci su ciò che ci rende forti e felici.

Allora riguardiamo le fotografie di viaggio, giochiamo con i nostri figli, i nostri animali, guardiamo un bel film e ridiamo insieme alle persone che ci fanno star bene.

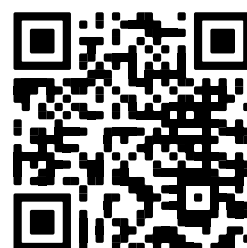
Tutto questo dipende da noi, il resto è un'altra storia.



Ricevi gratis ogni mese Bio & Sostenibile in versione PDF!



SCRIVI A
info@bioesostenibile.it



Bio & sostenibile
www.bioesostenibile.it

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 conseguenza 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 2027!**

Il corso inizierà il 18 gennaio

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 2027
inizio 18 gennaio 2027**

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

OLISTICA & BENESSERE

LA FIERA DEL VIVERE SANO E DEL SAPERE OLISTICO

EDIZIONE AUTUNNALE

FIERA DEL BENESSERE FISICO,
PSICOLOGICO, EMOTIVO E SPIRITUALE

12-13 SETTEMBRE 2026

VILLA FARSETTI-SANTA MARIA DI SALA (VE)

ORE 10.00 - 19.00

⊙ ALIMENTAZIONE BIO

⊙ OGGETTISTICA ARTIGIANALE

⊙ DISCIPLINE OLISTICHE
(NATUROPATIA, CRISTALLOTERAPIA, MASSAGGI OLISTICI)

⊙ TURISMO WELLNESS

⊙ COSMESI NATURALE ED INNOVATIVA

⊙ CONFERENZE E LABORATORI
IL TICKET D'INGRESSO CONSENTE L'ACCESSO ALL'AREA ESPOSITIVA
E LA PARTECIPAZIONE A CONFERENZE E LABORATORI.

WWW.FIERAOLISTICA.IT

INFO: +39 049 9832150 ⊙ info@fieraolistica.it

media partner

evento organizzato da





LA MUSICA DEL MIO PICCHIO

DI: Anna Anisimova e Yulia Sidneva
EDITORE: Telos Edizioni
NUMERO PAGINE: 112
PREZZO: 15,90 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 7 anni in su



Il benessere psicofisico passa anche dalla capacità di **connettersi con il mondo attraverso tutti i sensi**, riscoprendo un'ecologia della mente basata sull'empatia.

"La musica del mio picchio", scritto da Anna Anisimova e illustrato da Yulia Sidneva, ci regala proprio questa preziosa prospettiva. La protagonista è una bambina che non vede con gli occhi, ma che possiede un "superpotere" straordinario: una sensibilità amplificata che le permette di riconoscere la bellezza e la gioia in ogni cosa.

Tra elefanti invisibili, il mare e la magia della scrittura braille, il libro esplora l'inclusione, la resilienza e l'armonia con ciò che ci circonda senza mai cadere nel pietismo.

È un inno alla diversità come risorsa e un invito poetico a rallentare, ad ascoltare la natura e a coltivare un benessere interiore profondo.

Contiene inoltre un QR code per l'audiolibro.

LENTO, LENTISSIMO

DI: Jon Fosse e Lucio Schiavon
EDITORE: Iperborea
NUMERO PAGINE: 48
PREZZO: 17,50 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 5 anni in su



Può un Premio Nobel parlare ai bambini?

La risposta è sì, e lo fa con una delicatezza rara. *Lento lentissimo* è un albo eccezionale nato dalla penna di Jon Fosse e illustrato dal tratto liquido e magnetico di Lucio Schiavon.

La trama è di una semplicità disarmante: un bambino cede a un impulso improvviso e ruba una banana dalla borsa di un'anziana signora. Da quel gesto rapido, **il tempo cambia consistenza**: si dilata, diventa lungo e appiccicoso come sa esserlo solo il senso di colpa.

Accompagnato da una madre complice e ferma, il protagonista inizierà una camminata "lentissima" per rimediare all'errore.

Fosse evita qualsiasi moralismo didascalico. Esplora invece **la verità dell'emozione infantile**, il peso dello sbaglio e il valore del perdono. Un libro che sfida la frenesia moderna, invita a rallentare e ci ricorda che per diventare onesti serve il tempo giusto: un tempo lento, lentissimo.

Capolavoro da leggere e rileggere.

SONO (QUASI) PRONTA PER LA SCUOLA

DI: Anna Milbourne e Asa Gilland
EDITORE: Usborne
NUMERO PAGINE: 24
PREZZO: 12,90 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 3 anni in su



L'ingresso alla scuola è una delle prime e più grandi avventure nella vita di un bambino, ma può portare con sé anche un pizzico di ansia e tante domande.

Grazie a questo bel libro illustrato questa tappa fondamentale viene trasformata in **un percorso sereno, giocoso e rassicurante**. Attraverso illustrazioni vivaci, testi semplici e delicate finestrelle da sollevare, il libro accompagna i più piccoli alla scoperta della routine scolastica: dal momento dell'accoglienza al gioco insieme, dalla merenda ai primi piccoli passi verso l'autonomia.

Pensato per essere sfogliato insieme a genitori ed educatori, questo albo diventa un **prezioso strumento di dialogo per esplorare le emozioni, vincere i timori e stimolare la curiosità**. Una lettura dolce ed empatica, perfetta per preparare i bambini al grande salto con il sorriso, insegnando loro che crescere e condividere con gli altri è un'esperienza meravigliosa e ricca di scoperte.





CORSO di 1 giorno di ORTO NATURALE

edizione autunnale
sabato 17 ottobre 2026

ore 10 - 16.30 circa.

Apprendi, facendo, i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi.

Scelta dei tempi, delle esposizioni e delle sementi biologiche più resistenti agli stress climatici.

Focus: il suolo e la sua rigenerazione.

Il corso è IN PRESENZA, ci teniamo a farti vedere dal vivo e toccare con mano gli orti che abbiamo già realizzato.

Un corso breve, teorico, ma anche molto pratico.

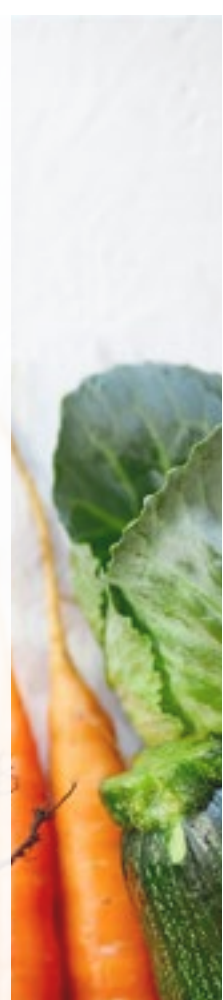
Kit di prodotti per l'orto in omaggio.

Massimo 12 iscritti (solo 4 posti ancora disponibili).

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

Info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157 - www.vivosostenibile.it



1° FORUM EUROPEO 2026



PROMOZIONE della SALUTE SISTEMICA

Un ponte tra **scienza moderna**
e **saperi tradizionali**, verso una nuova
strategia europea per la **longevità sana**

LOCATION

CASINÒ DI VENEZIA
Ca' Vendramin Calergi



19-20
OTTOBRE

Sessione
in presenza
e online

22-23
OTTOBRE

Sessione
online

CASINO
DIVENEZIA

Organizzato da



In collaborazione con



LUMEN SCUOLA DI
NATUROPATIA
OLISTICA



Patrocinato da



Con il supporto di

LUMEN
NETWORK

Informazioni e iscrizioni:
www.shp-forum.eu

www.salusnetwork.eu

QI GONG & BENESSERE

Nutri il corpo, coltiva lo spirito, vivi in armonia con la Natura



I NOSTRI SEMINARI AUTUNNO / INVERNO 2026

Orari di ogni incontro: ore 10:00 – 16:30 circa



1. Qi Gong ed Energia Difensiva

Sabato 3 Ottobre 2026

Conoscere e aumentare l'efficacia del **Wei Qi**, la nostra barriera protettiva superficiale contro gli agenti esterni.



2. Il Respiro dell'Autunno (Movimento Metallo)

Sabato 31 Ottobre 2026

Favorire la raccolta e la riflessione, lavorando sull'equilibrio di **Polmoni** e **Grosso Intestino**. Coltiva coraggio, chiarezza e coerenza.



3. Rinforza l'Acqua per affrontare l'Inverno

Sabato 28 Novembre 2026

Preservare e tesaurizzare la nostra forza vitale ed energetica ancestrale. Lavoro focalizzato su **Reni** e **Vescica**.



COSA TI PORTERAI A CASA?

- Esercizi pratici dedicati al benessere e all'equilibrio di tutti gli organi.
- La conoscenza di una via di evoluzione personale preziosa per la salute.
- Una giornata tutta per te, in un ambiente sereno, accogliente e condiviso con persone dai tuoi stessi interessi.



Conduce gli incontri: Sandra Mulazzani

Insegnante e istruttrice certificata (Scuola Tao di Bologna, Tao Yin Italia, Scuola San Yi Quan).



DOVE E PARTECIPAZIONE

Sede: Sulle prime colline di **Ozzano dell'Emilia (BO)**, presso la sede dell'associazione nel cuore del **Parco dei Gessi**. (L'indirizzo esatto verrà comunicato all'iscrizione).



Posti strettamente limitati: Massimo 8-10 partecipanti per giornata.

Attività riservata ai soci dell'Associazione **VIVO SOSTENIBILE APS** (o a chi lo vuole diventare).



INFO E ISCRIZIONI

Contatta Maddalena (Segreteria corsi):  Email: info@vivosostenibile.it



WhatsApp: 347 2461157



Sito Web: www.vivosostenibile.it



ALIMENTAZIONE VITALE, DIGIUNI TERAPEUTICI E MONODIETE

Sabato 14 novembre 2026 | ore 10 - 17 circa

Ti capita mai di sentirti senza forze, pesante o semplicemente "fuori fase"? Il corpo ha una straordinaria capacità di rigenerarsi, ha solo bisogno che tu gli dia il via libera. Spesso pensiamo che stare bene significhi "aggiungere" qualcosa. E se il segreto fosse, invece, imparare a togliere il superfluo per fare spazio alla tua vera energia?

Questo non è il solito corso sulle calorie o sulle rinunce. Sarà una giornata intensiva e trasformativa in cui **imparerai a prenderti cura di te partendo da ciò che metti nel piatto**. Insieme scopriremo come:

- Scegliere i cibi giusti: alimenti vivi che aumentano l'energia vitale, invece di consumarla per la digestione.
- Sperimentare le monodiete: uno strumento potente e alla portata di tutti per attivare una depurazione profonda dell'organismo senza i morsi della fame.
- Cucirti addosso il "tuo" digiuno: non esiste un approccio unico. Troverai il digiuno adatto alle tue specifiche caratteristiche fisiche e psico-emotive, per attivare la rigenerazione cellulare in totale sicurezza e comfort.

Giornata a cura di Monica Monaco, diplomata presso la Scuola di Naturopatia Tradizionale di Rudy Lanza a Torino, specializzata nell'ambito della prevenzione primaria.

I posti sono limitati per garantire a tutti i partecipanti il giusto ascolto e una guida personalizzata.

Pronto a rigenerarti dalle fondamenta?

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

Info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157 - www.vivosostenibile.it

Energia



AUTORE
Roberto Battiston
EDITORE
Raffaello Cortina
PAGINE 392
PREZZO DI COPERTINA
24€

Una storia di creazione e distruzione

L'energia rappresenta una componente pervasiva e vitale per ogni civiltà: la sua disponibilità, il prezzo e le modalità di approvvigionamento determinano il progresso o il tramonto di collettività e nazioni attraverso i secoli. **Comprendere la natura dell'energia**, le sue trasformazioni e i processi di conservazione **è essenziale per decifrare il presente e il futuro**. Tale conoscenza permette di spaziare dall'economia alla fisica stellare, dalle dinamiche industriali ai costi domestici, influenzando scelte quotidiane come l'acquisto di un veicolo o la creazione di una casa ecosostenibile, fino a toccare ambiti come la nutrizione e la biologia umana. Queste competenze sono necessarie per compiere scelte consapevoli sia come singoli che come società, permettendo di analizzare con occhio critico le grandi strategie politiche. Quello dell'energia è **un racconto che intreccia profondamente il sapere scientifico e il tessuto sociale**. Roberto Battiston esplora questo legame analizzando i temi caldi della nostra epoca, tra cui la crisi climatica, gli equilibri geopolitici legati alle materie prime, il fenomeno della povertà energetica e le responsabilità morali dei nostri consumi. Attraverso questa analisi, l'autore riesce a decostruire i pregiudizi comuni e a rivelare quei collegamenti profondi che solitamente restano nascosti alla percezione pubblica.

Ferirsi l'anima



AUTRICE
Giuseppina Rotondi
EDITORE
Tecniche Nuove
PAGINE 176
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

Comprendere l'autolesionismo giovanile alla luce delle Costellazioni Familiari

"Ferirsi l'anima" è un viaggio toccante nel disagio giovanile, dove l'autolesionismo va letto come un grido d'amore inascoltato. Ispirata al pensiero di Bert Hellinger, l'indagine mette a nudo le radici sistemiche della sofferenza, ponendo in rilievo l'Ordine necessario all'Amore.

Giuseppina Rotondi, professionista olistica e formatrice, affronta molteplici tematiche, dalla sofferenza corporea alle lacune affettive dell'infanzia, offrendo validi strumenti per aprire nuove vie verso una matura consapevolezza. In particolare, con un capitolo autobiografico intenso e sincero, incita a riconoscere la propria vulnerabilità come ricchezza e chiave di trasformazione personale.

Questo libro si rivelerà un **prezioso alleato** per chi desidera guardare oltre le apparenze.

Pensato per genitori, educatori e professionisti, "Ferirsi l'anima" è, in definitiva, un invito a comprendere, accogliere e amare.

La chimica segreta della felicità



AUTORE
TJ Power
EDITORE
Sperling & Kupfer
PAGINE 326
PREZZO DI COPERTINA
19,90€

L'effetto dose: quattro ormoni che regolano il tuo benessere psicofisico

È davvero possibile intervenire in modo consapevole sulla chimica del nostro cervello per migliorare il nostro benessere?

La risposta è un sì assoluto, e ce la spiega il neuroscienziato TJ Power in questa guida chiara e accessibile. Al centro del testo c'è il metodo DOSE, un approccio scientifico e naturale **basato sui quattro ormoni chiave del nostro equilibrio psicofisico**: la dopamina per la motivazione, l'ossitocina per le relazioni autentiche, la serotonina per il buonumore e l'endorfina come difesa da stress e dolore.

Il libro ci mostra come piccoli, sani cambiamenti nello stile di vita quotidiano possano trasformare profondamente la nostra chimica interiore.

Ricco di strategie pratiche e immediate, ci dimostra che ritrovare energia e armonia è molto più semplice di quanto immaginiamo. Perché una vita più felice e consapevole parte proprio da dentro di noi.

La natura bella delle cose



AUTRICE
Barbara Nappini
EDITORE
Slow Food editore
PAGINE 171
PREZZO DI COPERTINA
16,50€

Le esperienze che viviamo definiscono la nostra identità e, soprattutto, delineano il nostro futuro. Spesso, sono proprio le scelte radicali a spalancare orizzonti inediti, fino a quel momento solo sognati.

È questo il cuore del saggio di Barbara Nappini, **un'opera appassionata che ci sprona all'impegno civile**, evidenziando non solo le criticità globali, ma anche l'umanità capace di rigenerare il pianeta nella sua forma più pura. Il perno del racconto è la bellezza: una forza discreta ma travolgente, capace di ristabilire un legame profondo con il prossimo e con l'ambiente.

Questa bellezza si manifesta nei piccoli gesti, come l'arte del pane, o in sfide radicali, come il soccorso in mare; passa per il rispetto della terra e per la scelta non violenta come risposta ai conflitti.

Sono queste decisioni, tra l'ordinario e lo straordinario, a preservare la nostra umanità. Il percorso di Barbara diventa così uno specchio in cui riflettersi, un invito coraggioso ad abbracciare con entusiasmo nuove battaglie per il bene comune.

La maestra



AUTORE
José Antonio
Lucero
EDITORE
Libreria
Pienogiorno
PAGINE 416
PREZZO DI
COPERTINA
19,50€

Tutti noi abbiamo avuto un insegnante che ci ha cambiato la vita.

Anche per questo "La Maestra" di José Antonio Lucero va proprio letto! Non è solo un romanzo storico, ma **un viaggio emozionante** che ti ricorderà quanto possa essere potente (e rivoluzionario) il gesto di insegnare.

Al centro della storia troviamo **una giovane donna che sfida i pregiudizi del suo tempo** per entrare in un'aula scolastica. In un'epoca in cui il destino delle donne sembrava già scritto, lei sceglie di usare i libri e la parola come strumenti di libertà. Come recita la bellissima frase in copertina: "Insegnare è una storia d'amore e di coraggio".

La determinazione della protagonista è contagiosa. Sentirai la sua fatica, ma anche l'incredibile gioia di vedere accendersi la scintilla della curiosità negli occhi dei suoi alunni.

È un inno alla resilienza che ti lascerà addosso un senso di speranza.

Menopausa con grinta



AUTRICE
Marilù Mengoni
EDITORE
TerraNuova
PAGINE 235
PREZZO DI
COPERTINA
20€

Ritrovare energia, benessere e forma fisica con la psicoalimentazione

Desideri prendere in mano il tuo benessere e vivere la nuova stagione dei 50 anni con energia, consapevolezza e, soprattutto, tanta grinta? Sono anche io in questa fase "speciale" della vita di ogni donna e, non lo nego: tutto cambia! Cercando risposte e un approccio che non mi facesse sentire "scaduta", mi sono imbattuta in questo bel libro. Biologa nutrizionista e psicologa, l'autrice unisce in questo testo un rigoroso approccio scientifico a una sensibilità profonda, introducendoci ai pilastri della sua Psicoalimentazione®. Il punto di forza di questo testo è la sua **visione olistica**. Non si limita a trattare la menopausa come un semplice "elenco di sintomi" da sopprimere con un farmaco, ma affronta il cambiamento su tre livelli interconnessi:

- Il Corpo (Alimentazione Antinfiammatoria);
- La Mente (nuove narrazioni) per scardinare l'ansia dell'invecchiamento;
- Le Emozioni (consapevolezza): attraverso pratiche quotidiane e tecniche di centratura, il testo offre strumenti pratici per gestire gli sbalzi d'umore e ritrovare la lucidità.

Questo è un libro che ti restituisce il potere di ascoltare i messaggi del tuo corpo.

Noi siamo mare



AUTRICE
Helen Scales
EDITORE
Neri Pozza
Ecolibri
PAGINE 350
PREZZO DI
COPERTINA
25€

Il futuro degli oceani

Gli oceani coprono il 71% del pianeta, regolano il clima globale e custodiscono la vita. Basta questo per comprendere che la salute del mare coincide con la nostra. Oggi gli oceani sono l'epicentro dell'Antropocene, l'era in cui l'impatto umano sta ridefinendo gli equilibri biologici. In questo libro, frutto di vent'anni di ricerche, la biologa marina Helen Scales proietta lo sguardo da qui al XXII secolo per spiegarci cosa sta accadendo.

Viaggiando dai mari primordiali fino ai giorni nostri, l'autrice fotografa le diverse risposte della biodiversità: dalle specie che tentano di adattarsi a contesti mutati, fino a quelle in drammatico declino, come il pinguino imperatore e lo squalo pinna bianca. Questo racconto appassionato non vuole però cedere alla trappola dell'ecoansia o dell'immobilismo disperato.

La Natura possiede una straordinaria, innata capacità di rigenerarsi e guarire, se solo le permettiamo di farlo. C'è ancora moltissimo per cui battersi: comprendere e proteggere l'oceano significa, in ultima analisi, salvare noi stessi e custodire il futuro della Terra.

Propagare



AUTORI
Paul Anderton
e Robin Daly
EDITORE
Guido Tommasi
PAGINE 160
PREZZO DI
COPERTINA
21€

Come moltiplicare le piante da interno

Talee, margotte, divisione dei cespi. Moltiplicare le piante da appartamento è un gesto antico e accessibile a tutti, non solo ai giardinieri esperti. Non serve una dote innata, ma il desiderio di sintonizzarsi con l'incredibile meccanismo che la natura usa per rigenerarsi.

Questo manuale pratico guida alla scoperta della propagazione attraverso regole semplici e piccoli trucchi del mestiere. **Far nascere nuova vita da un frammento vegetale fa bene al pianeta**, riduce l'impronta ecologica e riempie di biodiversità i nostri spazi quotidiani.

I metodi sono divisi per difficoltà e spiegati passo dopo passo con illustrazioni chiare, elenchi di attrezzi e consigli per la cura dei nuovi germogli. Gli aneddoti degli autori e le curiosità storiche rendono la lettura piacevole e stimolante. Un invito concreto a sporcarsi le mani con la terra e a diffondere la bellezza della natura. Non resta che iniziare a moltiplicare.



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.