

Venerdì 4 ottobre ore 18.15 apertura festival - Sala Aurora

- Ore 18.30 Sala Aurora
Arte, Benessere e Natura a Palazzo Arese Borromeo
Conferenza itinerante
A cura di **Ferdinando Zanzottera** - Istituto per la Storia dell'Arte Lombarda (ISAL) e di **Corrado Mauri** - Associazione Vivere il Palazzo e il Giardino Arese Borromeo.

Ore 19.30: Palazzo Arese Borromeo
Il Paesaggio Interiore, aperitivo dei sensi

A cura di **Simone Toninato** del Ristorante *Il Fauno* di Cesano Maderno

amaro primo sale al cioccolato nero lampone e assoluto di zagora
aspro «pasticcino» di salsiccia, yogurt e profumo di cannella
dolce crema di barbabietola, gocce di mosto cotto e sfera di zola dolce
salato tartare di tonno, formaggio fresco e sale blu di Cipro
umami sugo di carne, gambero ed emulsione di peperone dolce giallo

- Ore 20.45 Sala Aurora
Qualora la povertà è beata e la ricchezza triste
A cura di **Padre Luciano Mazzocchi**.
Missionario saveriano, diciannove anni di testimonianza missionaria in Giappone, attualmente cappellano della comunità cattolica giapponese della diocesi di Milano. Promotore del cammino spirituale Vangelo e Zen.

Ore 21.45 Sala Aurora
Concerto di musica medievale - esecuzione di Laudi duecentesche e proiezione degli affreschi di Giotto della Cappella degli Scrovegni di Padova.
La bellezza è lo splendore del vero
A cura di **Associazione culturale Kalòs Conventus** (ensemble vocale e strumentale)

Sabato 5 ottobre

- Ore 10.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
Ayurveda: la scienza della vita
L'Ayurveda è un sistema olistico originario dell'India che ci insegna a vivere in armonia con quanto ci circonda.
A cura di **Roberta Raco** medico cardiologo, diplomata alla scuola di medicina Ayurvedica.
- Ore 11.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
Traumi e shock emotivi, Somatic Experiencing
Come riconoscere, esplorare, integrare gli eventi traumatici risvegliando la naturale capacità di autoregolazione dell'organismo.
A cura di **Manuela De Palma**, operatrice certificata di Somatic Experiencing, terapeuta della riabilitazione.

Spazio Famiglia
Ore 15.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
Gaia il pianeta terra e il clima che cambia: il cambiamento climatico nel nostro pianeta cos'è e come si spiega?
A cura di **Gianluca Lentini**. Geofisico, si occupa di strategie di adattamento al cambiamento climatico presso l'ERSAF.

Ore 16.00
L'alimentazione giusta per tuo figlio. Per prevenire obesità, allergie e diabete dallo svezzamento all'adolescenza
A cura di **Gigliola Braga**. Biologa nutrizionista, ha studiato il metodo di Barry Sears ed è Zone Certified Instructor e Zone Consultant.

Ore 17.00
Visite guidate gratuite a Palazzo Arese Borromeo per bambini
A cura Associazione Amici del Palazzo e Parco Arese Borromeo.

ore 15-18 Giardino Arese Borromeo
presentazione teorica e pratica di Nordic Walking
A cura Associazione Team Triangolo Lariano Lago di Como e Brianza. Saranno presenti gli istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking.

Ore 15.00 Sala Aurora
Meditazioni, tecniche evolutive
un'analisi su cosa può portare di positivo la meditazione nel nostro modo di vivere
A cura di **Dede Riva**, sociologa formatrice e counselor a pratica psicodinamica.

Ore 16.00
Fastreset, il metodo rapido di guarigione emotiva
trasformare ed eliminare in un solo minuto emozioni quali la rabbia, la paura, la tristezza, la vergogna: ora è possibile farlo in modo sicuro, innocuo ed efficace
A cura di **Maria Grazia Parisi**, medico e psicoterapeuta.

Ore 17.00 Sala Aurora
Dall'Ecologia Consapevole all'Ecologia dell'Essere
Gli autori ci raccontano le loro scoperte sulle immense potenzialità del nostro "istinto ecologico" e sull'arte di rendere ecologici se stessi e quel che si tocca.
A cura di **Francesco Tassone**, agronomo, ecologo, scrittore, ricercatore del senso della vita e di **Carla Parola**, scrittrice e ricercatrice spirituale.

Ore 18.00 Sala Aurora
Lo yoga come strumento per tutti, per raggiungere l'equilibrio corpo mente
A cura di **Silvia Salvarani**, laureata in scienze motorie all'università di Urbino, specializzata nell'insegnamento dello Yoga.

Ore 21.00 Sala Aurora
Anti-Aging, donna e menopausa
L'autore si prefigge di creare una cultura della salute al femminile che deriva anche dall'ascolto dei bisogni delle donne; viene affrontato un nuovo concetto di salute e di benessere della donna in menopausa attraverso una visione olistica della salute

A cura di **Osvaldo Sponzilli**, medico chirurgo e psicoterapeuta emozionale.
Omeopatia scienza dell'individuo
Questo non è un testo, né un trattato: è un manuale "pronto all'uso", una porta d'ingresso per il paziente e per il medico, affinché possano comprendere con maggiori strumenti, correlati tra loro, il meraviglioso universo nel quale e attraverso il quale raggiungere la totale conoscenza di sé, dell'altro e del mondo.
A cura di **Giovanni Di Paolo**, medico chirurgo, omeopata.

ore 21.45 Sala Aurora
Spettacolo WorkShock di Gianni Ferrario
attore-autore teatrale, form-attore, trainer e performer.
Scoppiare di felicità, il potere terapeutico della risata
La miccia della risata contagiosa, disciplina degli antichi giullari, che funge da detonatore per generare energia vitale, stimolare entusiasmo e produrre un elettrizzante scossone benefico.

Domenica 6 ottobre

Ore 10.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
Il libro dei soffi. La via di guarigione del Maestro Inoue Muhen di Massimo Beggio

*Il libro di Massimo Beggio, oltre a tratteggiare la figura del Maestro, spiega in modo semplice e accessibile a tutti la **terapia del soffio** metodo di facile utilizzo e dalle ampie possibilità di applicazione.*
Massimo Beggio è operatore shiatsu e praticante zen. Il Maestro Inoue Muhen era un anziano monaco giapponese che tra la metà degli anni ottanta fino al 2000 si muoveva per l'Europa portando in giro un metodo terapeutico di sua invenzione, conosciuto come "Terapia del Soffio".

Ore 10.00 Sala Aurora
La pet therapy vista con gli occhi del cane rispettare l' animale nelle attività e terapie assistite dagli animali
A cura di **Manuela Molteni** e di **Anna Baj** consulenti in Zooatropologia didattica e assistente (Pet Therapy) con il cane.

Ore 11.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
Le acque per i chakra. I rimedi di fonti italiane
Il potere vibrazionale di alcune acque sorgive italiane è in grado di attivare forze nascoste e di apportare salute e benessere.
A cura di **Giovanna Tolio**, ricercatrice e counselor in tecniche evolutive.

Ore 11.00 Sala Aurora
Anti-aging e lo stile di vita integrato
Un approccio funzionale a 360° per il benessere e per un invecchiamento ritardato.
A cura di **Massimo Spattini**, specialista in scienza dell'alimentazione e medicina dello sport.

Ore 14.30 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
Il metodo Pilates: tutto quello che avreste voluto chiedere sul Pilates (ma non avete mai osato chiedere)
Il Pilates funziona davvero? Perché? Quali sono i benefici?
A cura di **Marylou Zangirolami**, insegnante certificata Polestar Pilates.

Ore 15.00 Sala Aurora
Karate: l'arte del benessere una disciplina mente e corpo
A cura di **P. Ornaghi, W. Sorosina e D. Testa**.
Ore 15.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
La casa naturale dalla A alla Z"
Dal risparmio energetico e idrico alla gestione dei rifiuti, dalla scelta dei materiali per tingeggiare o arredare alle pulizie domestiche: tutto quello che c'è da sapere per curare l'ambiente della propria casa.
A cura di **Daniela Garavini**, giornalista e scrittrice.

Ore 16.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
I magnifici suoni armonici dello spacedrum
Concerto di Fabio Bevere musicista e compositore.
Lo Spacedrum è uno strumento dal meraviglioso e particolare suono armonico e dalle vibrazioni uniche, ogni Spacedrum è unico, costruito e a cordato rigorosamente a mano da tecnici specializzati e da mani esperte.

Ore 16.00 Sala Aurora
Visualizzazioni creative. La chiave per capire la tua voce interiore
A cura di **Josè Maffina**, naturopata e rebirther
Ore 17.00 Sala Biblioteca di Palazzo Arese Borromeo
Dieta per immagini. Conoscere il proprio profilo alimentare per nutrirsi consapevolmente
una guida illustrata per mangiare sano e rimanere in forma
A cura di **Francesca Noli**, biologo nutrizionista e di **Emanuela Donghi**, dietista.

Ore 17.00 Sala Aurora
La psicologia Archetipa e l'esperienza Sciamanica: James Hillman Il cammino del fare anima e dell'ecologia profonda
Conferenza e documentario a cura di **Selene Calloni Williams**. Psicologa, ha trascorso numerosi anni in Oriente negli eremi della foresta dei monaci buddhisti Theravada.
Ore 18.00 Cortile d'onore di Palazzo Arese Borromeo
Dimostrazioni di Karate
A cura di **Accademia Italiana Karate** tradizionale e delle associazioni di karate di Cesano Maderno, con accompagnamento di spacedrum

Ore 18.30
Talismano - Concerto di arpa celtica e di arpa bardica
di **Vincenzo Zitello**. Compositore, polistrumentista, concertista, tra i più importanti arpisti al mondo e primo pioniere dell'arpa celtica in Italia.

NEL CORSO DELLA GIORNATA SI TERRANNO
dimostrazione di Shiatsu a cura dell'Associazione scuole Shiatsu Italiane;
dimostrazione di riflessologia plantare a cura di Erika Niemz (naturopata).

EVENTI INCONTRI E DIMOSTRAZIONI SONO A D INGRESSO GRATUITO

LE VISITE GUIDATE
ore 15.30-16-16.30
visite guidate a tema a Palazzo Arese Borromeo - Ingresso: € 3,00