Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 4
anno 5 - luglio - agosto 2015

# TEMPO DI MEDITAZIONE, BENESSERE E SANA ALIMENTAZIONE ...AL PARCO E IN FIERA

Massaggi olistici, lezioni dimostrative di pilates, tai chi, yoga, ma anche consulti di medicine non convenzionali, arti marziali.... Tutto a ingresso gratuito. Domenica 30 agosto al parco Turani di Bergamo, andrà in scena la terza edizione di Bergamo Benessere Festival. Dalle 9.30 alle 19.30, il pubblico potrà provare, gratis e senza prenotazione, discipline che spaziano dallo yoga al tai chi, pilates, arti marziali, stretching, meditazione, bioenergetica, Qi gong, ma anche specialità legate alle professioni sanitarie, quali massofisioterapia, osteopatia, fisioterapia e altre ancora. Negli stand degli espositori (associazioni sportivo dilettantistiche, operatori del benessere, studi medici, scuole di formazione per operatori in biodiscipline), si potranno ricevere anche massaggi e trattamenti (shiatsu, ayurvedici, thailandese, coreano, massofioterapici e tanti altri ancora). Spazio anche alla divulgazione su discipline come reiki, naturopatia, osteopatia, bioenergetica, antica arte cinese della divinazione, metamedicina, cosmesi naturale e così via. L'iniziativa è organizzata da LaFonte, scuola di shiatsu e discipline bionaturali di Bergamo, con il patrocinio del Comune e di Turismo Bergamo. Il programma completo è su **www.lafonteshiatsu.it**. Per informazioni: **035 3693095** oppure **333 6055949.**

Sempre gratuiti e nel parco, questa volta quello comunale di Viale Locatelli a Dalmine, sono gli incontri di meditazione per il rilassamento della mente e la ricarica del corpo organizzati dal Centro Phyl di Dalmine in collaborazione con trainer esperti, in programma per tutto il mese di agosto (1, 8, 29 agosto con inizio alle 17.30).

L'1 agosto i riflettori saranno puntati sulla meditazione MindClearing ed energizzante, l'8 sarà la volta della Meditazione Rilassante e Meditazione Viola, mentre il 29 si concluderà in bellezza con la meditazione bakti yoga, yoga del cuore. Per informazioni: **348 7611561** oppure **bergamo@phyl.org**.

Infine, da un parco all'altro all'insegna del benessere, al Parco della Trucca, il 13 settembre, andrà in scena l'ultimo appuntamento de "Il parco della salute: corsi di cucina e attività sportive per una vita sana e per la prevenzione delle malattie oncologiche", ciclo di eventi con ingresso gratuito promossi e organizzati da Associazione Oncologica Bergamasca Onlus in collaborazione con Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII, con il patrocinio del Comune di Bergamo e realizzato grazie al contributo gratuito di medici, istruttori sportivi, chef e fornitori. Per l'occasione, dalle 10.30, sarà possibile partecipare a lezioni di tai chi chuan e nordic walking, show cooking e per finire al "Pranzo della salute".

E gli appuntamenti con il benessere non finiscono qui. Dopo la riuscitissima edizione del 2014, il 19 e 20 settembre, al PalaFacchetti di Treviglio si rinnova l'appuntamento con il Salone Salute Benessere & Alimentazione, giunto alla sua terza edizione. La manifestazione, di cui Bergamo Salute è partner, sarà ricca di novità. Si potranno trovare gli abituali espositori di prodotti naturali per la cura del corpo, integratori ed erboristerie, cosmesi bio e naturale, trattamenti per la cura e il benessere della persona, alimentazione bio e naturale. Nella parte esterna, spazio per le discipline olistiche, tai chi, Qi gong, campane tibetane, bioenergetica e meditazione. Integratori per la mente saranno invece le conferenze che si terranno al primo piano della struttura, con specialisti del settore del benessere corpo-mente. Uno spazio specialissimo sarà riservato ai bambini dai 0 anni in su, con tre differenti Associazioni che li intratterranno, così da permettere ai genitori una tranquilla visita al Salone. Altra novità importante che si terrà all'esterno è la partecipazione di numerose Società Sportive di Treviglio che si cimenteranno in dimostrazioni ed esibizioni, a partire dalla squadra di basket, alla pallavolo, al tennis, al roller, le arti marziali ed altre ancora. Ingresso: adulti euro 3.00, bambini fino a i 12 anni gratuito, studenti e over 65 euro 1,50. Una speciale tessera permetterà il libero accesso durante tutto il week end al costo di 5,00 euro. Orari: sabato 19 dalle 11.00 alle 20.00, domenica 20 dalle 9.30 alle 20.00. Per informazioni:
**www.benessereintreviglio.it oppure 340 1733035**