



dal **8 al 11 DICEMBRE**
al Polo Tecnologico "Libero Grassi"
Piazza Agenore Fabbri - Quarrata

Noleggio - Vendita - Lavori
SE.TA.TA
Servizi Tecnici e Tecnologici Scarl
Piattaforme Aeree da 20mt a 60mt
Segnaletica Stradale, Transenne,
Potature e Abbattimento Piante
Pedane e Gazebo
Reperibilità 24h su 24h - 329.2805145 - www.sett.it - info@sett.it
via Bologna snc Quarrata Pistoia



LUNARDI
panificio_pasticceria_gastronomia
a Quarrata dal 1966

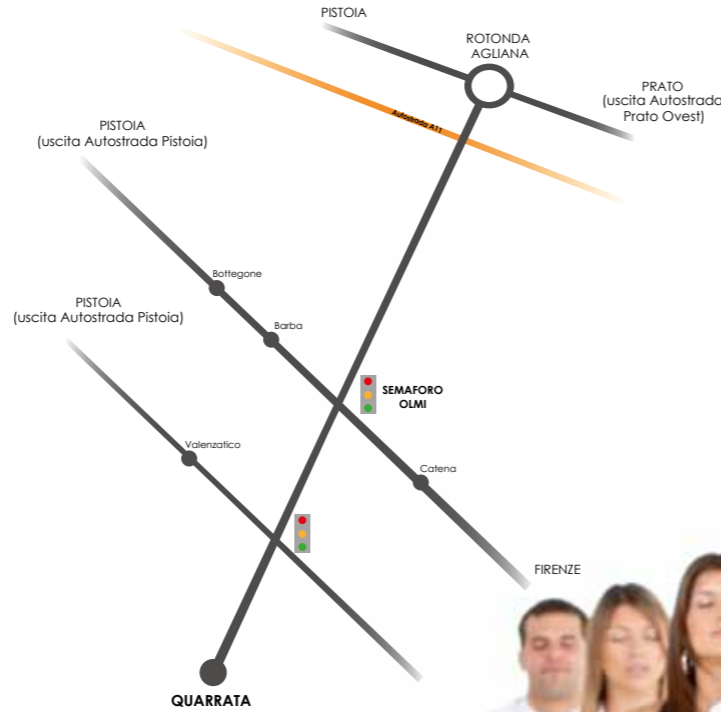
INNOCENTI SILVANO s.n.c.
DOMOTECNICA
Specialisti del Riscaldamento Energetico

CHITI & PRATESI
TERMIDRAULICA

- RISCALDAMENTO
- CONDIZIONAMENTO
- IMPIANTI AD ENERGIE ALTERNATIVE
- ANTINCENDIO
- ARREDOBAGNO
- GAS

branchetti alberto &
stefano arredamenti
Via Montalbano, 380
T. 0573 735719 F. 0573 735724
Email info@branchetti.it

VIA U. FOSCOLO, 9 - 51039 QUARRATA
TEL & FAX 0573 774571



CITTÀ DI QUARRATA
in collaborazione con
Pro-LoCo Quarrata, Studio Gyanrahi, LICEO ARTISTICO PETROCCHI, COCO design

è lieto di invitarvi al festival:

benessere 360
CIBO DESIGN BENESSERE



dal **8 al 11 DICEMBRE**
al Polo Tecnologico "Libero Grassi"
Piazza Agenore Fabbri - Quarrata

INGRESSO GRATUITO INGRESSO GRATUITO

www.prolocoquarrata.it/benessere360

www.prolocoquarrata.it/benessere360



con il patrocinio di



Attività Produttive
Informazioni: Tel. 0573 771213 - 771124 - 771220
www.comune.quarrata.pt.it

4 GIORNI per **CIBO DESIGN & BENESSERE**

- dove potrai:
- Acquistare i tuoi regali "BioNatalizi" nei mercatini con prodotti biologici e bionaturali (prodotti alimentari, prodotti per casa, per il corpo e abbigliamento).
Mercato stabile per tutta la durata del festival (8/11 dicembre) dalle ore 9.00 alle ore 22.00 nella Piazza Coperta del Polo Tecnologico.
Mercatino all'aperto il giorno 8 dicembre, dalle ore 9.00 alle ore 20.00, nella Piazza Agenore Fabbri, antistante il Polo Tecnologico
 - Stimolare la creatività con idee e progetti innovativi realizzati dagli studenti del Liceo Artistico P. Petrocchi, sede di Quarrata, nell'ambito del progetto Food Design.
 - Sperimentare e avere informazioni, a costo zero, sulle diverse modalità di approccio al benessere di Corpo, Mente e Spirito.
Ricco programma con workshop per adulti e bambini, eventi serali e conferenze che abbracciano il benessere a 360°.

CIBO
Il corpo umano è una grande formula chimica creata dal cibo, dall'acqua e dall'aria che viene respirata e dalla cultura che abbiamo. Il cibo è piacere, tradizione e salute. La mano che porta il cibo dal piatto alla bocca è mossa soprattutto dalle emozioni. Quando si vuole stare bene, insieme ad un'altra persona la si invita a tavola. Il cibo non è solo calorie

DESIGN
"Il Design è uno strumento per aiutare la "tribù". Sono ispirato dalla grande storia dell'evoluzione, non faccio progetti che non rientrino in questa grande visione, cioè un progetto per meritare di esistere. Un modo per meritare di esistere è servire..."
Philippe Starck

BENESSERE
Il Benessere (da ben - essere = stare bene o esistere bene) è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano. Corpo Mente e Spirito.

www.cocodesign.it

giovedì 8 dicembre

polo espositivo

ora	evento	descrizione	operatore
9:00 - 10:00	O.D.H.A.	Esercizi per riequilibrio energetico di corpo mente spirito scuola O.D.H.A.	Studio Gyanrahi Scuola O.D.H.A.
10:30 - 11:30	YOGA SINERGICO	Yoga in sinergia con l'energia della terra, della luna e delle stagioni	Simona Rossi
12:00 - 13:00	QI GONG	Esercizi per il mantenimento della buona salute	Maria Assunta Tasselli
14:00 - 15:00	BIO DANZA SISTEMA ROLANDO TORO	Rolando Toro Movimenti-Danze per il benessere di corpo, mente, emozioni e spirito.	Valentina Bigolaro
15:30 - 18:30	RITMO VITA E PERCUSSIONI	Evento per i ragazzi Viaggio nella musica suonando i tamburi del mondo! Percorso di pedagogia musicale con strumenti a percussione di varie culture.	Roberto Romagnoli
18:30 - 19:30	MEDITAZIONE GUIDATA	Meditazione Heart Chakra	Studio Gyanrahi
20:30 - 22:30	DANZA DEL VENTRE	La danza delle donne per le donne	Marilena Gueli
22:30 - 23:00	MEDITAZIONE DELLA BUONA NOTTE	Pratica di meditazione per favorire il riposo	Staff Festival

aula didattica

ora	evento	descrizione	operatore
9:30 - 11:00	BIOARCHITETTURA	Salubrità degli spazi interni, minimizzazione dell'impatto ambientale, gestione sostenibile delle risorse.	Laura Guidi
11:15 - 12:30	ALIMENTAZIONE	L'importanza del biologico	Silvia Franzini
15:00 - 16:30	BIO AGRICERT	La filiera dell'olio E.V.O. biologico	Stefano Rossi
17:00 - 18:30	FLORITERAPIA	Fiori di Bach e meditazione	Stefano Salvucci Grazia Adella

venerdì 9 dicembre

polo espositivo

ora	evento	descrizione	operatore
9:00 - 10:00	O.D.H.A.	Esercizi per riequilibrio energetico di corpo mente spirito scuola O.D.H.A.	Studio Gyanrahi Scuola O.D.H.A.
10:30 - 11:30	YOGA SINERGICO	Yoga in sinergia con l'energia della terra, della luna e delle stagioni	Simona Rossi
12:00 - 13:00	QI GONG	Esercizi per il mantenimento della buona salute	Maria Assunta Tasselli
14:00 - 15:00	JUDO PER BAMBINI	Presentazione della scuola di Judo per bambini. "Tecnica e disciplina"	Marco Maiani
15:30 - 16:30	BIO DANZA SISTEMA ROLANDO TORO	Movimenti-Danze per il benessere di corpo, mente, emozioni e spirito.	Valentina Bigolaro
17:00 - 18:00	MEDITAZIONE GUIDATA	Meditazione Kundalini	Studio Gyanrahi
18:30 - 19:30	ESPLORAZIONI SONORE	Laboratorio musicale senza barriere Gli strumenti saranno forniti da TERREDARIA	Ass. TERREDARIA Noemi Franceschi Carlo Martinelli
20:30 - 23:30	DRUM CIRCLE	Un approccio naturale e gioioso di condivisione del ritmo e dell'essere in armonia con se stessi e con gli altri. Gli strumenti saranno forniti da TERREDARIA	Ass. TERREDARIA Noemi Franceschi Carlo Martinelli

aula didattica

ora	evento	descrizione	operatore
9:30 - 11:00	BIOARCHITETTURA	Salubrità degli spazi interni, minimizzazione dell'impatto ambientale, gestione sostenibile delle risorse.	Laura Guidi
11:15 - 12:30	CRISTALLOTERAPIA	Le proprietà dei cristalli	Giusy New Sothisi
15:00 - 16:30	REBERTHING	Tecniche di respirazione circolare e consapevole Il respiro delle emozioni	Alessandro Agliana
17:00 - 18:30	REIKI METODO MIKAO USUI	Trattamenti energetici naturali	Margherita Di Maio

sabato 10 dicembre

polo espositivo

ora	evento	descrizione	operatore
9:00 - 10:00	O.D.H.A.	Esercizi per riequilibrio energetico di corpo mente spirito scuola O.D.H.A.	Studio Gyanrahi
10:30 - 11:30	HATHA YOGA	Lo Yoga per la donna e lo Yoga preparato	Alessandra Lastrucci
12:00 - 13:00	METODO FELDENKRAIS	Movimenti semplici per ritrovare l'armonia del modo naturale di muoversi	Simone Stefania Zarri Gisella Fedi
14:30 - 20:00	"GIOCATTOLANDO" porta i giocattoli con cui non giochi più e scambiali con altri bambini... e la favola continua!	Per grandi e bambini, per diffondere nuovi modelli di consumo orientati al benessere sociale e ambientale; abituare le persone ad un consumo critico e sostenibile: meno spreco, meno rifiuti, meno inquinamento e più risparmio. Se ti piace qualcosa, ma non hai niente da dare in cambio, potrai averlo facendo un'offerta a favore del TELEFONO AZZURRO	PRO LOCO QUARRATA TELEFONO AZZURRO Gruppo volontari Quarrata
	"IL BARATTO" Quello che non serve più a me, può servire a te!		
20:30 - 24:00	STOP DANCE DJ. DAYITA	Danza basata sullo stop per aprire, danzando, una finestra sullo spazio interiore. Danzi giocosamente, ti ci perdi totalmente, poi la musica si ferma e resti qualche minuto immobile come una statua, consapevole di ciò che succede dentro di te...	Dario Dell'Aquila Andrea Samorè Staff Festival

aula didattica

ora	evento	descrizione	operatore
9:30 - 11:00	CRISTALLOTERAPIA	Le proprietà dei cristalli	Giusy New Sothis
11:15 - 12:30	EDUCARE AL CIBO	Percorso didattico per una visione consapevole del cibo a 360°	Prof. Paolo Lini Liceo Artistico P. Petrocchi Sede di Quarrata
15:00 - 16:30	LA LEGGE DELL'ATTRAZIONE	Una delle più potenti leggi dell'universo cheagisce in ogni caso, che tu ci creda o no	Alessandro Agliana
17:00 - 18:30	SCIAMANESIMO	Tecniche di guarigione per il corpo e la casa	Andrea Samorè
19:00 - 20:30	MEDITAZIONE	Secondo la tradizione Thich Nhat Hanh	Ass.Shanga Pistoia

domenica 11 dicembre

polo espositivo

ora	evento	descrizione	operatore
9:00 - 10:00	O.D.H.A.	Esercizi per riequilibrio energetico di corpo mente spirito scuola O.D.H.A.	Studio Gyanrahi
10:30 - 11:30	YOGA SINERGICO	Yoga in sinergia con l'energia della terra, della luna e delle stagioni	Simona Rossi
12:00 - 13:00	SHIATSU PER TUTTI	Tecniche da utilizzare sulla sedia	Andrea Samorè
14:00 - 15:00	RIO ABIERTO	Gioia, Gioco, presenza e vitalità	Anna Maria Baldi
15:30 - 16:30	UN PO' DI MAGIA	Evento a sorpresa.	Amico Colaianni ipnoterapeuta
17:00 - 18:00	JUDO PER BAMBINI	Presentazione della scuola di Judo per bambini. "Tecnica e disciplina"	Marco Maiani
18:30 - 19:30	MEDITAZIONE GUIDATA	No Mind	Staff Festival
19:30 - 20:30	APERITIVO ESIBIZIONE TANGO ARGENTINO	Esibizione scuola di Tango con aperitivo offerto a tutti	Debora Giusti
20:30 - 24:00	PRATICA DI TANGO ARGENTINO	Per ritrovarsi nell'abbraccio del Tango nel gioco delle parti	Debora Giusti

aula didattica

ora	evento	descrizione	operatore
9:30 - 11:00	BIO TERAPIA NUTRIZIONALE	Il cibo come nutrimento non solo del corpo ma anche dell'anima	Ornella Dini
11:15 - 12:30	FLORITERAPIA	Fiori di Bach e Meditazione	Stefano Salvucci Grazia Adella
15:00 - 16:30	CRYSTAL MIND	Presentazione della scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche di Prato	Sabrina Vaiani
17:00 - 18:30	COUNSELING OLISTICO	La relazione trasformativa	Dott. Valerio Sgalambro Vice Presidente Nazionale S.I.A.F.