

Un'Oasi di Salute

incontri e attività
all' insegna del benessere

MARTEDI 1 NOVEMBRE 2022

Dalle 9.00 alle 19.00 Oasi La Rizza Bentivoglio (BO)



Con il contributo di:



Con il Patrocinio di:



Comune di Bentivoglio

“UN’OASI DI SALUTE” Prima edizione
Incontri e attività sul tema dello “star bene”
Oasi La Rizza – Bentivoglio (BO)
MARTEDI’ 1 NOVEMBRE 2022

Organizzatori: **BENMIVOGLIO ASD**
in collaborazione con **COOP. Sociale ARCOBALENO** Bentivoglio (BO)
Gruppo Fotografico Bentivoglio e Dintorni

Programma:

Ore 9.00 Partenza da Bentivoglio, Piazza Pizzardi, camminata fino all’Oasi La Rizza (lungo il Cammino di Sant’Antonio).

Ore 10.00 Piccolo ristoro salutare.

Ore 10.15 Saluto delle Istituzioni. Presentazione del Centro Visite dell’Oasi.

Ore 11.00 Visita guidata all’Oasi a cura del Gruppo Fotografi di Bentivoglio.

Ore 11.45 Sessione di Yoga del Respiro – Pranayama con BenMiVoglio ASD (sala interna).

Ore 12.30 / 14.00 Buffet della Salute – a cura del Ristorante Oasi La Rizza (Coop Sociale Arcobaleno).

Ore 15.00 Incontro con il Biologo Nutrizionista Dr. Cristiano Tabarroni sul tema: Alimentazione e Sostenibilità Ambientale.

Ore 16.00. Incontro con Dott. Saverio Gamberini, Medico, sul tema: L’importanza dell’Attività Fisica per la Prevenzione delle malattie.

Ore 17.00 Tisana break.

Ore 17.30 Incontro conferenza con Psicoterapeuta Dott.ssa Elena Tomba sul tema: Cibo come nutrimento affettivo, fame autentica e fame nervosa.

Ore 18.30 Camminata per rientro a Bentivoglio a piedi, con il buio e le torce - A cura di BenMiVoglio ASD.

Durante la giornata saranno presenti

- produttori del territorio con mercato contadino
- Mostra di illustrazioni a tema Natura.
- Mostra fotografica a cura del gruppo “Bentivoglio e dintorni”
- Operatori olistici per massaggi shiatsu, pranoterapeuti, riflessologia plantare, con mini trattamenti .

BenMiVoglio ASD Via Barche , 1 – 40010 Bentivoglio (BO)

Cod.fiscale / P.Iva 03435341205

IBAN: IT 12 Y 07072 36622 00000 186938

www.facebook.com/benmivoglio

benmivoglio@gmail.com

www.benmivoglio.it