

Natural expo – comunicato 4

COME STAR BENE TUTTI I GIORNI: LE PRATICHE OLISTICHE, GINNICHE E MEDITATIVE

Non c'è miglior modo di conoscere le tecniche per il benessere del corpo e della mente, se non vederle applicate, sperimentarle, metterle alla prova. Per questo **Natural Expo 2016**, come nelle precedenti edizioni, dà larghissimo spazio alle performance e alle dimostrazioni al pubblico, grazie ad un vasto "open space" e un'area esibizioni nel padiglione A della fiera di Forlì, in cui si susseguono a ritmo incalzante esibizioni di originali e spesso poco conosciute pratiche olistiche, ginniche e meditative.

Nella tre-giorni in fiera, numerose associazioni e professionisti si alternano per mettere in mostra il meglio delle loro discipline che aiutano a ritrovare armonia con noi stessi, mettendosi in ascolto del proprio corpo e della propria anima. Ecco una breve carrellata di cosa offre l'11ª edizione di Natural Expo, in programma alla fiera di Forlì **da venerdì 19 a domenica 21 febbraio 2016**.

FUNCTIONAL TRAINING WTA CON BE WATER - Natural Expo persegue da sempre l'obiettivo di

valorizzare l'attività dei centri fitness e benessere del territorio. In questa edizione si potrà conoscere da vicino l'associazione sportiva "Be Water" di Forlì, specializzata nelle discipline legate alla sicurezza personale e all'autodifesa e nelle tecniche per ritrovare la giusta postura e funzionalità corporale. Al centro delle esibizioni, dei laboratori e delle consulenze personalizzate gratuite che sul tatami appositamente allestito in fiera vedranno impegnati e disponibili i trainer di "Be Water" per tutte le tre giornate, sarà il **Functional Training WTA**, un sistema che studia e rispetta la biomeccanica del corpo umano, permettendo, attraverso la riprogrammazione corporea funzionale, di conoscere e applicare la postura più corretta nei movimenti quotidiani. I visitatori, senza distinzioni di età, saranno coinvolti nelle dimostrazioni e nei work-out, provando personalmente quest'innovativo sistema di allenamento, con lo scopo principale di raggiungere il proprio benessere psico-fisico e acquisire i corretti schemi motori indispensabili per mantenere o ritrovare la propria postura ideale in statica, ma soprattutto in movimento. Correlata al Functional Training WTA è la **Riprogrammazione Corporea Funzionale**. In questa, il sistema di training crea un supporto su misura di chi ha l'esigenza di dover seguire un percorso di riabilitazione post-traumatica od operatoria. Sarà possibile sperimentare anche un'altra metodologia, il **Primitive**, che mira al raggiungimento dei medesimi e indispensabili obiettivi, ma attraverso un allenamento esclusivamente a corpo libero.



BE WATER, IL PROGRAMMA :

- 10,30 - Demo Functional Training*
- 10,50 - Prove di Functional Training*
- 11,15 - Demo di Primitive*
- 11,40 - Prove di Primitive*
- 12,15 - Demo Functional Training*
- 12,40 - Prove di Functional Training*
- 13,00 - 14,30 - Info e consulenze*
- 14,30 - Demo di Primitive*
- 15,00 - Prove di Primitive*
- 15,30 - Demo Functional Training*
- 16,00 - Prove di Functional Training*
- 17,00 - Demo di Primitive*
- 17,30 - Prove di Primitive*
- 18,00 - Demo Functional Training*
- 18,30 - Prove di Functional Training*
- 18,50 - 19,30 Info e consulenze*



spazio indaco
 discipline bionaturali e creative

ALLINEAMENTO DIVINO E YOGA CON SPAZIO INDACO – Sono numerose le iniziative che l'associazione di promozione sociale "Spazio Indaco" di Meldola promuove nei tre giorni della manifestazione, a partire dalla presentazione gratuita del metodo dell'**Allineamento Divino**, che si svolgerà dal venerdì alla domenica in orario pomeridiano a cura di **Roberto Calvi**, dal 1973 studioso di sincretismo filosofico, religioso e psicologico nell'aspetto esoterico della vita, e formatosi come "allineatore spirituale" alla Heilerschule Anne Hübner in Germania. Calvi conduce gruppi di Meditazione, Reiki, Risveglio del Sentiero Interiore. L'Allineamento Divino è una pratica spirituale che, senza alcun contatto fisico, agisce portando un vero e proprio

allineamento in tutti i nostri corpi. Non è paragonabile alle tecniche del classico lavoro energetico né ai metodi manuali della chiropratica o della tecnica cranio-sacrale, infatti si fa una sola volta nella vita. Non è nemmeno una tecnica né un metodo eseguito dall'uomo, deriva unicamente dalla forza dello Spirito superiore e l'allineatore non è altro che uno strumento che lascia agire intelligenze superiori attraverso di sé. È da molti conosciuto anche come "allineamento della colonna vertebrale" perché nel piano fisico agisce proprio sulla colonna vertebrale. Bastano pochi secondi, senza toccare la persona, per allineare, equilibrare e raddrizzare tutto il corpo, dalla testa ai piedi.

Sempre Spazio Indaco propone sabato dalle 12 alle 17 una classe di **Yoga per donne**, finalizzata al riequilibrio ormonale secondo il metodo di Dinah Rodrigues. A condurla sarà **Valentina Corvini**, insegnante Yoga diplomata all'AYBO (Ashtanga Yoga Bologna) e istruttrice certificata dalla stessa Rodrigues per l'insegnamento del metodo Yoga Ormonale. Il riequilibrio ormonale è importante in ogni fase della vita di una donna, dall'adolescenza fino alla cosiddetta "terza età" e per coloro che cercano una gravidanza. Durante le lezioni particolare attenzione sarà data, infatti, alla salute del pavimento pelvico.

A SCUOLA DI BENESSERE CON ISIDE– Un centro nel quale si integrano e interagiscono tra loro tutte le tecniche alternative generatrici di benessere quali Reiki, Cromoterapia, Riflessologia plantare, Cristallopratica, ma anche una scuola di formazione per operatori olistici del benessere. Tutto questo è l'associazione culturale olistica "Iside" di Forlì, che torna non solo attraverso uno stand informativo, ma anche animando due conferenze allestite nell'area Open Space. **Sabato 20 febbraio alle 18,30** sarà **Ovaldo Semprini**, operatore e trainer olistico specializzato in riflessologie, medicina tradizionale cinese e cromopuntura alla Scuola di Naturopatia "Paracelsus" di Falciano a San Marino a trattare di "**Riflessologia plantare e Cromopuntura sul piede**", mentre **domenica alle 16,45** toccherà alla docente nonché titolare di "Iside", **Cristina Gazalini**, ad appassionare i visitatori su "**I Chakra e i cristalli: la loro conoscenza e la loro relazione**". L'associazione culturale olistica "Iside", nel proprio centro di piazzale Giolitti 18 a Forlì, offre la possibilità di godere di tutte le principali tecniche per il benessere globale. Tutto questo fervore e questa conoscenza hanno condotto a muovere un ulteriore passo in avanti, con la nascita della Scuola biennale di formazione per Operatori Olistici del Benessere, promossa proprio dall'associazione. Un vero e proprio biennio scolastico, con lezioni che si svolgono da settembre a maggio, per due "classi": estetica olistica ed operatori olistici e benessere.



LA MUSICA CHE CURA CON I GIARDINI ZEN – I **Giardini Zen**, un vero “angolo d’Oriente” situato in pieno centro storico a Forlimpopoli, animeranno sabato e domenica all’insegna della musica e della danza. Sabato dalle 15, in collaborazione con l’Associazione Damanhur Bologna, esibizione di **“Musica sacra e arte”**, poi dalle 16.30 il musicista **Filippo Fiorini** con il suo didgeridoo e **Jacopo Achille Valentini** proporranno **SoundBodyArt**: musica, danza e arte dal vivo. Jacopo Achille Valentini è un giovane artista, performer e ballerino forlivese amante del disegno e dei colori che contraddistinguono le sue opere ai quali viene sempre data l’importanza primaria. All’età di soli sei anni si avvicinò alla danza spinto dal desiderio di scoprire nuovi orizzonti, poi studiò danza di strada ma ben presto capì che la sua vera vocazione era la danza moderna e in particolare la danza contemporanea.



Alle 18.15 sarà il turno di **“Di voce, di suoni e di anima”**, a cura di **AtmaSounus**, mentre domenica alle 15 protagoniste l’handpan e la chitarra del **“Duo Matarko”** e, dalle 16.30 la danza espressiva araba dell’**Ensamble Natyangeli**. Infine la rassegna sarà chiusa alle 18.15 dalle campane tibetane e di cristallo di **Giuseppe Marino** operatore esperto di suono terapeutico che farà vivere ai visitatori un’esperienza di grande suggestione. La musica, infatti, diventa un bagno armonico collettivo per sperimentare il massaggio sonoro, i benefici delle

vibrazioni che si espandono nel sistema nervoso, linfatico e circolatorio, ristabilendo l’armonia in ogni cellula del corpo. Durante il concerto i partecipanti vivranno, insomma, un’immersione nelle sonorità, un breve ma totalizzante massaggio sonoro individuale che permetterà loro di capire gli effetti della musica sul piano fisico, energetico e mentale.

VISITARE NATURAL EXPO

DOVE E QUANDO: dal 19 al 21 febbraio 2016 - Fiera di Forlì, via Punta di Ferro 2

ORARI: - venerdì, sabato e domenica 10.00 – 19.30

BIGLIETTI: venerdì biglietto unico € 2,00 - sabato e domenica, biglietto intero € 7,00 - Ridotto € 5,00 con coupon scaricabile dal sito www.naturalexpo.it; bambini gratis fino a 12 anni