macrolibrarsi Fest

CONFERENZE
SHOWCOOKING
WORKSHOP
CLASSI DI YOGA
350 STAND
BIO E VEG STREET FOOD



Dove si è liberi di star bene

25•26•27 Settembre
Fiera di Cesena

INGRESSO GRATUITO

ISCRIVITI E PARTECIPA
macrolibrarsifest.it

Conferenze

VENERDÌ 25 SETTEMBRE



15:30-16:30 **Franco Berrino**
Longevità felice: le scelte quotidiane che fanno la differenza



17:30-18:30 **Maria Rescigno**
La tua salute parte dal microbiota

19:00-20:30
Coming soon

SABATO 26 SETTEMBRE



10:30-11:30 **Stefano Mancuso**
La natura ci insegna a vivere meglio (consumando meno)



12:30-13:30 **Luca Speciani**
L'approccio di segnale per prevenzione e cura dei disturbi cronici



14:30-15:30 **Ferdinando Ametrano**
Bitcoin come strumento di emancipazione e di libertà economica



16:30-17:30 **Stefania Zani**
Non otteniamo ciò che vogliamo, ma ciò che crediamo possibile



18:30-19:30 **Daniel Lumera**
Non è mai troppo tardi per rinascere

DOMENICA 27 SETTEMBRE



10:30-11:30 **Roberto Mercadini**
Animali umani. Un monologo su tutti noi



12:15-13:15 **Matteo Gracis**

14:00-15:00
Coming soon

15:45-16:45
Coming soon



17:15-18:15 **Igor Sibaldi**
Vuoi? La più semplice autoanalisi



Yoga on Stage

- INGRESSO CON BIGLIETTO -

In collaborazione con **ReYoga**

SABATO 26 SETTEMBRE

10:30-18:00 **Francesca Bruni, Charlotte Lazzari, Veronica Tamburella, Elisa Fantini**

DOMENICA 27 SETTEMBRE

10:30-18:00 **Giorgia Giglioli, Alice Preti e Susanna Petternella**

Showcooking

SABATO 26 SETTEMBRE



10:30-11:30 **Niky Atzeni (Cucine senza confini)**
Sapori e ospitalità del Marocco: tè alla menta e couscous di verdure



12:00-13:00 **Myriam Sabolla (The Food Sister)**
Cucina in famiglia: organizzarsi (davvero) per mangiare meglio insieme



13:30-14:30 **Stella Bellomo**
Aspettando l'autunno: profumi, sapori e convivialità



15:00-16:00 **Stefano Erzegovesi**
Il piatto vegetale della salute



16:30-17:30 **Veggie Situation**
Il cibo che nutre: cucina vegetale per il benessere quotidiano



18:00-19:00 **Stefano Tommasini**
Benessere da bere. Aperitivi detox e fermentati per rigenerarsi con gusto

DOMENICA 27 SETTEMBRE



10:30-11:30 **Ilaria Moretti (Miss Positive)**
Cucina per intolleranti (e non solo): senza glutine, senza latticini, senza zuccheri



12:00-13:00 **Anna Panna Food**
Antipasti e aperitivi veg che tutti ameranno



13:30-14:30 **Flavio Sacco**
Cucina postbiotica: fermentati per riconnettersi all'ambiente



15:00-16:00 **Lucia Cuffaro**
Le ricette che ti fanno smettere di comprare prodotti inutili



16:30-17:30 **Silvia Petruzzelli e Claudio Grazioli**
Il cibo come medicina: nutrire i batteri buoni del microbiota

Workshop

- INGRESSO CON BIGLIETTO -

SABATO 26 SETTEMBRE



10:30-13:30 **Stefania Zani**
Oltre il visibile: dialogo con le tue guide. Dalla mente rumorosa alla chiarezza dell'intuizione



15:00-18:00 **Luca Speciani**
Allergie, tiroide, diabete e cuore: quando i farmaci servono davvero (e quando puoi fare diversamente)

DOMENICA 27 SETTEMBRE



10:30-13:30 **Igor Sibaldi**
Come non essere stupidi. Gli ostacoli al proprio futuro personale



15:00-18:00 **Massimo Citro**
Il benessere originato dalla luce delle nostre cellule