

# 7° BEN ESSERE

## Giornata del benessere

Stand informativi  
sulle attività

Area dedicata ai  
massaggi Shiatsu e  
rilassanti, riflessologia  
plantare, osteopatia

Cibo salutare

Centri estetici olistici,  
centri di riabilitazione

# Domenica 28 settembre 2025

Parco Farina, Via Grandi 13, Settimo Milanese dalle 9.30 alle 19.00

Ore 9.30: Saluto di benvenuto

(In caso di pioggia l'iniziativa verrà annullata)

### Conferenze

Ore 10.30-11.00: **"Endometriosi: parliamone"** con Giulia Strada (coordinatrice gruppo di sostegno per donne malate di endometriosi)

Ore 11.00-11.45: **"Coltivazione Elementare"** con Gian Carlo Cappello (agrotecnico)

Ore 15.00-15.45: **"Realtà e sogni impossibili: trovare il giusto equilibrio educativo"** con Laura Spinelli (pedagogista)

Ore 16.00-16.45: **"Mal di schiena: consigli e miti da sfatare"** Studio Fisioterapia Kefisio

### Attività in platea 1 palco

Ore 10.00-10.45: **Pilates**

Ore 11.30-12.30: **Consapevolezza corporea**

Ore 15.00-15.30: **Yoga della risata**

Ore 17.00-17.30: **Danzaterapia**

### Attività in platea 2

Ore 10.00-11.00: **Yoga**

Ore 11.30-12.30: **Ginnastica posturale e tonificazione**

Ore 14.30-15.00: **Pilates**

Ore 15.30-16.30: **Autodifesa**

Ore 17.30-18.30: **Respiro rigenerante al tramonto con campane tibetane**

### Attività in platea prato green

Ore 10.00-12.00: **Prove di tour in special bike**

Ore 11.00-11.30: **Dimostrazione Croce Rossa**

Ore 11.30-12.30: **Tai Chi**

Metà mattina, al gong: **prova NORDIC WALKING**

Metà pomeriggio, al gong: **prova camminata sportiva**

Maggiori informazioni su [www.comune.settimomilanese.mi.it](http://www.comune.settimomilanese.mi.it)



Comune di  
Settimo Milanese