

**22 Ottobre '23 / Melzo**

**Piazza della Repubblica e Piazza della Vittoria**  
Ti aspettiamo dalle 9.00 alle 18.00!

  
Villaggio  
del Benessere

## ATTIVITÀ GRATUITE, STAND e INCONTRI

-  ● **VISITE SENOLOGICHE E MAMMOGRAFIE GRATUITE** sull'**AMBULATORIO MOBILE LILT** (9.00-13.00 e 14.00-18.00)  
**SOLO SU PRENOTAZIONE:** rivolgersi alle FARMACIE COMUNALI DI MELZO
- **CHIEDI AL TUO FARMACISTA** con **Farmacie Comunali di Melzo**, per un dialogo a tu per tu con il farmacista, alla scoperta dei rimedi per la nostra salute
- **PRENDITI CURA DI TE** con **Enaip Melzo**, manicure, massaggi viso, massaggi alle mani, trucco e acconciatura (treccie e piega) con studenti e studentesse del corso di formazione per estetisti e parrucchieri.
- **PILLOLE DI OSTEOPATIA** con **Ambra Bonvini Osteopata**, per un dialogo a tu per tu di approfondimento
- **Assaggi YOGA TRAINING** a cura del **Centro Yoga Kurmamarga** di Melzo.
- **LIFE COACHING** per risolvere i problemi, con **Infinite Officine**
- **Pratica di THAI CHI** dimostrazione e lezione pratica a cura di **Le Radici e Le Ali**  
Posti limitati: prenotazioni al 349.5235052
- **CORPO IN MOVIMENTO** lezioni dimostrative a cura di **Dance&Moving**  
10.00 - 10.30 / 15.00 - 15.30 Ginnastica posturale con **Ambra Bonvini Osteopata** in Piazza della Vittoria  
16.30 - 17.15 Pilates con **Nadia**  
17.15 - 18.00 lezione di Zumba
- **ENERGY BIKE** pedala, produci energia a consumo zero e gusta la tua spremuta della salute, con **Socialice**
- **Mercato agricolo a KM zero** con produttore locale **Cascina Colombina**.

Inoltre

 **APERISALUTE** presso i bar delle piazze  
**BENESSERE IN CITTÀ** visite in Ottica Castelli e **NEGOZI APERTI**,  
**CONSULENZE E BABYLAB** con la Dott.ssa Nutrizionista Carlotta Castelli

  
I talk  
del Benessere

## VOCE ai PROFESSIONISTI del BENESSERE

DIALOGHI E INCONTRI IN PIAZZA

- 10.00** | **SALUTI DI APERTURA** con **le Farmacie Comunali di Melzo**, partner dell'evento e approfondimento sul tema dell'assistenza pubblica con i medici del primo Poliambulatorio melzese
- 10.30** | **GESTIRE L'EMERGENZA** con **Croce Bianca Melzo**, per scoprire insieme come gestire un momento di emergenza, come si chiama il 112 e l'utilizzo dell'APP Where are You.
-  **11.00** | **NORDIK WALKING** con **Igor Grigis**, Talk sui benefici di questa disciplina sportiva e gruppo di camminata per le vie del centro - si consiglia abbigliamento comodo e scarpe basse. Posti limitati: prenotazioni al 347.4785421
- 11.30** | **MEDICINA TRADIZIONALE CINESE** con **Michele Rubino**. QI GONG, nobili origini e antiche tradizioni
- 12.00** | **PER DIRE SÌ ALLA VITA** con **AIDO Melzo**, Talk per informare e diffondere la cultura della donazione (Associazione Italiana per la Donazione di Organi, Tessuti e Cellule)
- 15.00** | **DIALOGHI DI BENESSERE TRA CORPO E MENTE** a cura di: **Giardinolistico Sant'Anna**, **Dott.ssa Psicologa Rossana Bosi** e **Dott. Naturopata Roberto Facincani** - Talk su Gastrite, psiche e naturopatia
- 15.30** | **NORDIK WALKING** con **Igor Grigis**, Talk sui benefici di questa disciplina sportiva e gruppo di camminata per le vie del centro - si consiglia abbigliamento comodo e scarpe basse. Posti limitati: prenotazioni al 347.4785421
- 16.00** | **DIALOGHI DI BENESSERE TRA CORPO E MENTE**  
a cura di: **Dott.ssa Psicologa Rossana Bosi** e **Dott.ssa Osteopata Francesca Gervasio**  
Talk su Cervicale e dolori osteo articolari ricorrenti
- 16.30** | **MEDICINA ESTETICA: TERAPIA DEL BENESSERE PSICOFISICO**  
con **Dott. Roberto Genoni** e **Dott. Fiorenzo Ragucci**