

# **MACRO**

al

# **sana**

BOLOGNA, 9-12 SETTEMBRE 2016

## 24 INCONTRI GRATUITI PER FERMARSI E VIVERE!

Alimentazione Veg e Crudista

Autoproduzione

Benessere degli Animali

Cucinare Sano

Rimedi e Cure Naturali

Salute dei Bambini

Vista Consapevole

Vivere Naturale

Yoga

...e molto altro!



Siamo al  
**Pad. 25**  
Stand A97/B98



**Non ci trovi?  
Cerca la "Macro"  
panchina gialla!**

# VENERDÌ 9 SETTEMBRE

## presso Pad. 25 Stand A97 / B98

12.00

Peter Wohlleben

### **La vita segreta degli alberi**

Cosa mangiano, quando dormono e parlano, come si riproducono, perché si ammalano e come guariscono

*Per la prima volta  
in Italia l'autore  
del bestseller che sta  
conquistando  
il mondo*



15.30

Gudrun Dalla Via

### **Guarire e prevenire il diabete con metodi naturali**

Come abbattere un tabù della medicina ufficiale

14.00

Giorgio Gustavo Rosso

### **Macro: una storia cominciata 30 anni fa**

Il Benessere a 360° con il fondatore della casa editrice nata nel 1987



16.30

Lucilla Satanassi

### **A tu per tu con i Fiori di Bach**

Tutti i segreti dei 38 fiori del benessere

17.30

Marco BioBarman Dalboni

### **Estratti di frutta e verdura per le 4 stagioni**

Un modo veloce e sano per arricchire la nostra alimentazione



# FERMATI, VIVI

### **Presentazione della campagna FERMATI, VIVI**

con video dei Testimonial

**Jacopo Fo, Ascanio Celestini,  
Stefano Bollani, Neri Marcorè.**



# SABATO 10 SETTEMBRE

## presso Pad. 25 Stand A97 / B98

**10.00**

Dealma Franceschetti

### **L'Apprendista Macrobiotico**

Ricette e consigli per scoprire la cucina macrobiotica vegana

**11.00**

Renata Balducci, Marilù Mengoni  
**L'appetito vien mangiando vegan... e la salute?**

Essere vegan come scelta di vita tra ricette e consapevolezza  
*In collaborazione con Vegan ok*



**12.00**

Antonio Romagnoli

**Birdgardening:  
come realizzare  
il giardino degli uccelli**

Una guida per creare un habitat wildlife

**14.00**

Stefania Testa, Marina Mariani

**Additivi alimentari: gli effetti  
sulla nostra salute**

Come orientarsi tra conservanti, coloranti, edulcoranti, addensanti, stabilizzanti e aromatizzanti

**15.00**

Lumira

### **Giovani e sani con la giusta alimentazione**

Oggi mangio come respiro:  
naturalmente



*Torna in Italia la famosa Sciamana per svelarci i suoi segreti*

**16.00**

Sabina Bietolini, Luciano Proietti,  
Nicla Signorelli



Quale alimentazione per future mamme, neonati e bambini?

*In collaborazione con Be4Eat*

**17.30**

Federica Gif

**Cosa mangiare (di sano)  
in ufficio?**

Buone pratiche e ricette per una pausa pranzo salutare



# DOMENICA 11 SETTEMBRE

## presso Pad. 25 Stand A97 / B98

**10.00**

Maurizia Mancini

### Vista consapevole: conosciamo meglio i nostri occhi

Come dire addio agli occhiali:  
il progetto Macro per  
il miglioramento della vista/visione

**11.00**

Giusi De Francesco

### Il potere curativo del cibo

Come l'alimentazione naturale ci aiuta  
a guarire



**12.00**

Stefano Montanari

### Rebus vaccini: ma cosa c'è dentro?

Qual è il contenuto di quanto viene  
iniettato a piccoli e grandi?

**14.00**

Clementina Tedeschi

### Yoga per bambini

Come creare lezioni di yoga  
per i più piccoli con giochi,  
esercizi e favole per crescere

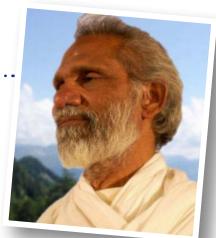


**15.00**

Simona Oberhammer

### Depurarsi con Acqua e Limone

Un rimedio naturale per il nostro  
intestino... e non solo



**16.00**

Swami

Joythimayananda

### Nutrizione ayurvedica: equilibrio nel cibo

30 anni di studi e pratica sulla dieta  
ayurvedica



**17.00**

Lucia Cuffaro

### Eco-risparmio e autoproduzione

Consigli pratici  
per migliorare il nostro stile di vita



# LUNEDÌ 12 SETTEMBRE

## presso Pad. 25 Stand A97 / B98

**10.30**

Glorianna Vaschetto,  
Anna Simone

### I cosmetici naturali per viso, corpo e capelli

Come auto-produrre i prodotti per  
la cura e l'igiene di tutta la famiglia

**11.30**

Alberto Dal Negro,  
David Bettio

### I nostri amici a 4 zampe tra pet therapy e dieta Barf

Il benessere degli animali nella  
dimensione olistica



**14.00**

Elena dal Forno

### La cucina crudista alcalina

Come coniugare  
lo stile di vita alcalino  
con quello raw food



**15.00**

Rocco Palmisano

### Acqua alcalina e ionizzata: come utilizzarla al meglio

Linee guida per raggiungere  
l'equilibrio del PH corporeo

**16.00**

Santi Borgni

### Vegetariana e vegana: l'alimentazione sana e consapevole

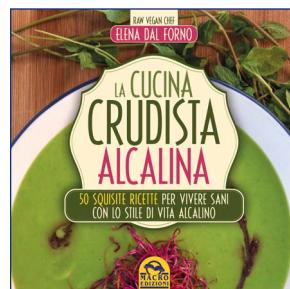
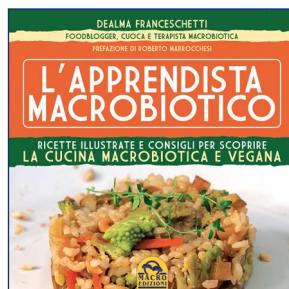
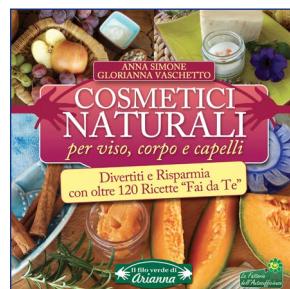
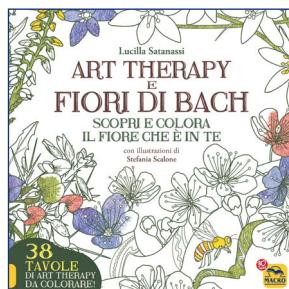
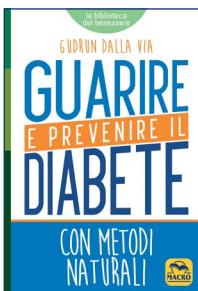
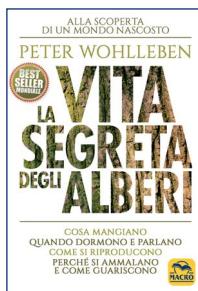
Come cambiare lo stile di vita  
e il modo di fare cucina...  
con tanto gusto

Scopri il programma aggiornato su  
[www.gruppomacro.com/sana2016](http://www.gruppomacro.com/sana2016)



# LIBRI NOVITÀ

## Le Macro novità per fermarsi e vivere!



**SCARICA GRATIS**  
L'Ebook speciale Fermati, Vivi  
su [www.fermativivi.it](http://www.fermativivi.it)



# CHI NON SI FERMA È PERDUTO



## FERMATI, VIVI CON NOI!

Vieni a visitare lo stand Macro al Pad. 25 - stand A97 / B98

**siediti sulla panchina gialla**  
e partecipa al concorso per vincere i nostri libri Macro,  
non mancare!



## Non ci trovi?

Cerca la “Macro”  
panchina gialla!



Corri di qua, corri di là, sono in ritardo per questo, non ho tempo per quello...

Non è tutto assurdo? Ma cosa corri a fare?

# NOI FAGGIAMO BASTA. CI FERMIAMO A VIVERE. Fermati con noi a festeggiare i 30 anni di Macro!

Tanti autori si fermeranno sulla nostra panchina gialla per raccontarci come prenderci cura di noi stessi e vivere una vita vera, sana e naturale: Macro.



## NON PUOI MANGARE, TI ASPETTIAMO!



Jacopo Fo

## FERMATI, VIVI

Stefano Bollani



## Vuoi saperne di più?

Vai sul sito [www.fermativivi.it](http://www.fermativivi.it)  
e guarda i video dei testimonial



Ascanio Celestini

Neri Marcorè

