

# 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!

30  
ANNI



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

#FERMATIVI



**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**

## THE **CHINA STUDY** **JUNIOR**

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

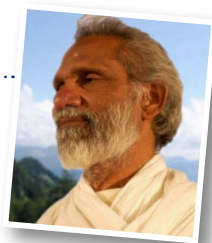
**16.00**

**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**

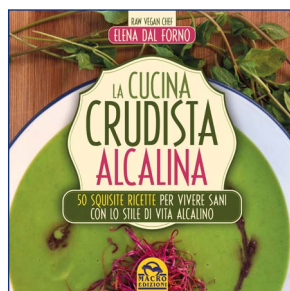
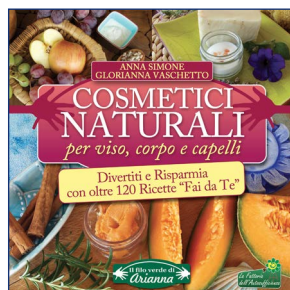
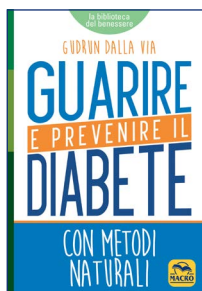
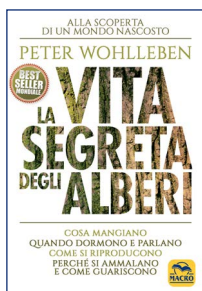
Come cambiare lo stile di vita  
e il modo di fare cucina...  
con tanto gusto

**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 FACCIAMO 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!

### FERMATI, VIVI

### Vuoi saperne di più?

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

Jacopo Fo



Stefano Bollani



Ascanio Celestini



Neri Marcorè

