

Mariano capitale del benessere

Tre giorni dedicati alla salute

Mariano

Dal 23 al 25 gennaio torna ExpoSana, la kermesse marianese del viver sano, che per la seconda edizione si veste di nuovo. Espositori in crescita e argomenti sempre più attuali per questa manifestazione, che mira agli addetti ai lavori e strizza l'occhio al pubblico.

Nella lista dei buoni propositi per l'anno appena cominciato, molti avranno inserito quello di seguire uno stile di vita più sano. Anche chi generalmente è poco attento alla forma fisica e alla salute,

potrà trovare a Mariano qualche spunto per garantirsi un benessere più duraturo.

Da venerdì 23 a domenica 25 gennaio, dunque, il Palazzo Storico delle Esposizioni sarà il punto di riferimento per il mondo del benessere.

Tante le novità proposte per il 2015. **Elena Monti** di Expo Point, organizzatore dell'evento le racconta: «Saranno tre giorni dedicati al benessere attraverso un viaggio nella salute al naturale. Quest'anno gli espositori sono molto numerosi. Il nostro obiettivo è di-



Il Palazzo delle esposizioni di Mariano ARCHIVIO

vulgare la concezione olistica anche tra i non addetti ai lavori».

Star bene in modo naturale è la missione dell'evento, che accompagnerà il pubblico lungo un interessante percorso di proposte per il benessere con oltre 80 stand tuttifocalizzati sulla cura della persona, attraverso prodotti benefici per il nutrimento del corpo e della mente.

ExpoSana propone al suo pubblico anche interessanti attività. Oltre l'occasione di provare prodotti naturali e di benessere, la manifestazione vuole coinvolgere il pubblico ed espositori in un'esperienza multisensoriale con workshop, laboratori, dimostrazioni e lezioni pratiche.

Itemi affrontati vanno dall'attività fisica agli integratori alimentari: in calendario lezioni di danza e movimento terapia, tan- golistico, approfondimenti sui fiori di bach e le acque per i chakra.

Non possono mancare momenti dedicati ai veri must del benessere moderno, come l'aloevera, il cibo crudo e la meditazione.

Previsti anche momenti di relax meditativi: le campane tibetane suoneranno venerdì e domenica alle 18 e sabato alle 19. Sabato alle 17 la chiropratica sarà protagonista: **Manuel Mazzini** interverrà per spiegare al pubblico le applicazioni di questa metodologia e come agisce beneficamente sul corpo.

Domenica 25 gennaio, invece, alle 12 il dietologo **Luca Speciani** sarà relatore di una conferenza sull'alimentazione sana e sulla perdita di peso.

Appuntamento, dunque, con ExpoSana dal 23 al 25 gennaio al Palazzo Storico delle Esposizioni a Mariano Comense, in via Matteotti 10. Orari: dalle 10 alle 20. Ingresso gratuito. Info: www.exposana.it ■ **Viviana Della Pria**

Destinazione Benessere

4 dicembre 2014

Rassegna stampa “Expo Sana – Fiera del benessere” – 23-25 gennaio 2015

Donna Moderna

20 gennaio 2015



20 GENNAIO 2015
Anno XXVIII N. 4
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

□ SEGNA IN AGENDA

LA FIERA DEL BENESSERE NATURALE Tre giorni di manifestazione dedicati allo star bene in modo green: dall'area per la cura della persona, ai prodotti eco per il tempo libero, fino alle soluzioni ecologiche per la casa. A Mariano Comense (Co) il 23, 24 e 25 gennaio, con ingresso libero (www.exposana.it).

Rassegna stampa “Expo Sana – Fiera del benessere” – 23-25 gennaio 2015

Salute in fiera: da venerdì a domenica kermesse a Mariano Comense

Expo Sana: un weekend per il benessere a 360 gradi

Si avvicina un weekend tutto dedicato alla salute e al benessere, partecipando a una bella kermesse a ingresso gratuito.

A Mariano Comense, nel Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti 10, da venerdì a domenica sarà proposto un vero e proprio viaggio alla ricerca del benessere.

Che siate degli attenti osservatori di tutti i precetti per una vita sana, o che vogliate semplicemente decongestionare fisico e mente dalle fatiche delle recenti festività, certamente Expo Sana è un appuntamento imperdibile.

Tanti gli espositori disposti su i tre piani del Palazzo, che propongono uno shopping sano e tante prove pratiche e gratuite per i visitatori. Expo Point, organizzatore dell'evento, inoltre, ha creato un interessante calendario di appuntamenti.

Un'esperienza multisensoriale, dunque, la seconda edizione di Expo Sana che propone workshop, laboratori e dimostrazioni pratiche, tra cui lezioni di danza e movimento terapia, tangolistico, l'arte di star bene con i fiori di bach e le acque per i chakra. A questo si aggiungono approfondimen-



expo [sana]
23-24-25
GENNAIO
2015
PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI
MARIANO COMENSE (CO)
Via Matteotti, 10

Venerdì, Sabato e Domenica
dalle 10 alle 20
INGRESSO GRATUITO

INFO - EXPOPOINT
tel. 031 748814 www.exposana.it

BENESSERE... IN TAVOLA... SALUTE & CORPO
SHOPPING... PROGETTI NATURALI
DISCIPLINE SENSITIVE E BIO-NATURALI
INGRESSO IN FIERA
RISTORANTE NATURALE
(Cucina vegetariana, vegana e bio-naturale)

con il patrocinio di
Mariano Comense

Torna per la seconda edizione Expo Sana nel Palazzo Storico delle Esposizioni a Mariano Comense

ti sui benefici dell'aloè vera, show cooking di cibo crudo, meditazione per riprendere contatto con l'energia del proprio corpo. Tante le tematiche affrontate. Da non perdere, tra l'altro, la conferenza sulla Chiropratica che, sabato 24 gennaio alle 17, svelerà i benefici pratici che può apportare al fisico. Relatore sarà il dottor Manuel Mazzini.

Si continua domenica 25, quando alle 12, si approfondiranno i benefici di una dieta sana; in particolare si cercherà di capire come la perdita di peso a volte possa risultare tanto difficoltosa. Relatore d'eccezione il dottor Luca Speciani, ideatore della sempre più conosciuta e seguita Dieta

Gift. Verranno analizzate le diete ipocaloriche e le dinamiche del metabolismo.

Particolare focus è dedicato all'alimentazione, in questa fiera, perché il benessere si raggiunge anche a tavola.

Il settore dell'alimentazione è presente in mostra con pane biologico, gelato naturale, miele, cibo crudo biologico e vegano, farine e pasta bio, bio-dolceria, integratori alimentari, creme spalmabili e cioccolato, spezie, tisane e molto altro.

Per chi vuole trovare un momento particolare di relax e meditazione, poi, ecco il bagno sonoro di campane tibetane che risuoneranno per il Palazzo venerdì e domenica alle ore

18 e sabato alle ore 19.

Insomma, Expo Sana è una rassegna da vivere in prima persona per scoprire il piacere di una vita sana, in armonia con se stessi e l'ambiente e raggiungere un benessere psico-fisico. Inoltre, Expo Sana pone l'attenzione al mondo olistico, proponendo prodotti e terapie naturali, studiati per creare armonia tra corpo, mente e anima. Questo per la crescente ricerca di percorsi volti al raggiungimento di una migliore qualità di vita. Expo Sana vi dà appuntamento a Mariano Comense, al Palazzo Storico delle Esposizioni da venerdì 23 a domenica alle 25 dalle 10 alle 20 a ingresso gratuito. Info: www.exposana.it

Dai cibi biologici ai “chakra” Mariano, da oggi Expo Sana

Mariano

Al via oggi Expo Sana, fiera che porterà, al Palazzo storico delle Esposizioni in via Matteotti 10 a Mariano Comense, una kermesse di tre giorni dedicata al benessere, per star bene in modo naturale.

Un articolato percorso di proposte partendo dall'area dedicata alla cura della persona, proseguendo con una rassegna di prodotti benefici per il nutrimento del corpo e il benessere della mente, passando da un'esposizione di attività e di prodotti per il tempo libero, sino ad arrivare alle soluzioni ecologiche per la casa. Tra i settori merceologici rappresentati: la bellezza con prodotti estetici e per la cura della persona, con cosmetici naturali e biologici; l'alimentazione, rappresentata da cibo biologico, biodinamico, cibi dietetici, integratori alimentari, alimenti



Il Palazzo storico delle Esposizioni ARCHIVIO

per intolleranze, alimenti senza glutine, alghe e derivati. Anche lo sport sarà protagonista insieme, ovviamente ad ambiente e salute, rappresentata da centri benessere, termali, massaggi, erboristerie, medicine naturali, omeopatia, discipline naturali, terapia olistica. Gli stand dedicati al tempo libero racconteranno di viaggi, vacanze, location green

ed eco sostenibili. Non mancheranno arredi e attrezzature ecologiche ed ecocompatibili per negozi e uffici, arredi ergonomici ed ecologici, ma anche articoli casalinghi e accessori per la casa, bio edilizia e bio hotel. Expo Sana presenta anche biancheria ecologica, calzature ortopediche, tessuti naturali.

Una tre giorni ad ingresso

gratuito, in cui il pubblico potrà scoprire il piacere di una vita sana, in armonia con corpo mente e spirito.

Molte le iniziative collaterali, tra cui workshop, momenti di formazione e informazione con esperti del settore. Expo Point, ente organizzatore, ha infatti, creato un interessante calendario di appuntamenti. Un'esperienza multisensoriale, dunque, la seconda edizione di Expo Sana che propone laboratori e dimostrazioni pratiche, tra cui lezioni di danza e movimento terapia, tangolistico, l'arte di star bene con i fiori di bach e le acque per i chakra. A questo si aggiungono approfondimenti sui benefici dell'aloe vera e meditazione per riprendere contatto con l'energia del proprio corpo. Per chi vuole trovare un momento particolare di relax e meditazione, poi, ecco il bagno sonoro di campane tibetane che risuoneranno per il Palazzo oggi e domenica alle ore 18 e sabato alle ore 19.

Tante le tematiche affrontate. Expo Sana sarà aperta da oggi a domenica dalle 10 alle 20. Ingresso gratuito. Info: www.exposana.it ■ **Viviana Dalla Pria**

LA PROVINCIA
VENERDÌ 23 GENNAIO 2015

KERMESSE

Nel Palazzo storico torna la fiera del benessere

Mariano Comense Dal 23 al 25 gennaio, al Palazzo storico delle esposizioni di Mariano Comense (via Matteotti 10), si tiene la seconda edizione di "Expo sana".

Fiera del benessere e vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie

legati alla cultura del benessere naturale. Tre giorni di manifestazione dedicati al benessere nella sua accezione più ambiziosa: "star bene in modo naturale" che accompagnerà il pubblico lungo un percorso di proposte per il benessere, partendo dall'area dedicata alla cura della persona, proseguendo con una rassegna di prodotti benefici per il nutrimento del corpo e il benessere della mente, passando da un'esposizione di attività e di prodotti per il tempo libero, naturalmente eco-oriented, sino ad arrivare alle soluzioni ecologiche per la casa. Sono previsti anche workshop, formazione e informazione. Apertura dalle 10 alle 20, ingresso libero, con shopping incontri e ristorante. Il programma dettagliato è su www.expopoint.it. G.ALB.

“Expo Sana”, è l'ora dei bilanci Ottomila visitatori nel weekend

Mariano

Mariano Comense è stata nello scorso weekend riferimento del modo di vivere sano, abbracciando la natura. Più di 8 mila i visitatori che si sono riversati nel Palazzo Storico delle Esposizioni per conoscere da vicino tutte le novità del settore. Molto soddisfatti gli organizzatori di Expo Point tra cui **Elena Monti**, che racconta: «Per questa seconda edizione di Expo Sana abbiamo bissato il successo dello scorso anno in termini di visitatori. Apportando una qualità ancor maggiore». Presi letteralmente d'assalto alcuni laboratori e workshop proposti dalla fiera.

«Il concerto di campane tibetane resta sempre un classico momento aggregativo che coinvolge tutto il pubblico presente. Altro grande successo ha avuto il tango olistico, dove le numerose persone accorse ad ascoltare la conferenza si sono lasciate trasportare



Tantissima gente ha affollato il Palazzo delle Esposizioni di Mariano

dalle parole e dalle musiche proposte, lasciandosi coinvolgere in momenti di ballo e socialità».

Il Centro Espositivo ha visto poi arrivare molti visitatori dalle vicine provincie. «Oltre che dal Comasco, questo evento ha catalizzato soprattutto l'attenzione del pubblico svizzero, ma abbiamo avuto un ottimo incremento anche dal Varesotto, che si è anda-

to ad aggiungere al pubblico di Lecco e Monza Brianza», dice Monti.

Soddisfatti anche gli espositori: «Abbiamo trovato un pubblico di qualità, molto attento alle proposte e conoscitore del settore» dice **Roberto Vari**. «Il frutto di questo riscontro – continua Elena Monti – sta nella ricerca attenta degli espositori, che vanno sempre se-

lezionati, per un'attenzione particolare nei confronti del pubblico, a cui da sempre offriamo oltre ai classici stand anche tante attività di approfondimento». I settori trainanti sono stati come sempre i classici del benessere: alimentazione, attività fisica e meditazione sono gli argomenti che hanno catalizzato più interessati.

Expo Sana comunque si riconferma e sarà presente anche nel calendario dell'anno prossimo. Intanto, il Palazzo è già in fermento per il prossimo appuntamento fieristico. «Ad aprile apriremo a un doppio appuntamento: la Fiera dell'enogastronomia arriva a Mariano Comense», dice ancora Elena Monti.

Nell'anno dell'Expo, ecco una kermesse sull'alimentazione dal titolo “Sapori in scena”, che prevede due focus distinti.

Dal 10 al 12 aprile la birra sarà protagonista attraverso un viaggio enogastronomico ad hoc, mentre dal 17 al 19 sotto i riflettori ecco il vino. Sapori e piatti gastronomici saranno il trait d'union di tutta la manifestazione, patrocinata dal Consorzio Turistico delle Brianze. Info: www.expopoint.it

■ **Viviana Dalla Pria**



UN SUCCESSO Mariano Comense si riconferma uno dei poli fieristici della Provincia di Como

Expo Sana fa centro, in un weekend lungo con 8000 visitatori e tanti eventi esclusivi

MARIANO COMENSE (csu) Si sono appena conclusi, e con grande successo e affluenza, i tre giorni di manifestazione «Expo Sana - fiera del benessere». Il palazzo delle Esposizioni di via Matteotti 10 ha ospitato l'evento sabato 24, domenica 25, lunedì 26 gennaio e il suo slogan «star bene in modo naturale» ha accompagnato il pubblico attraverso una ricca serie di proposte innovative e totalmente naturali, applicabili a variegati ambiti tra i quali salute, bellezza, alimentazione, ambiente, tempo libero, sport, arredamento e abbigliamento. L'obiettivo primario della manifestazione è stato far chiarezza su un sempre più diffuso e chiacchierato approccio olistico alla salute che si sviluppa anche attraverso prodotti naturali specifici, terapie e discipline bio-naturali. Il fine ricercato è dunque il raggiungimento del benessere dell'individuo da ricavare attraverso il suo riequilibrio psico-fisico. Largo spazio, dunque, a prodotti estetici per la cura della persona, come cosmetici biologici, detergenti ecologici, erboristerie, centri estetici e termali, olii essenziali e articoli provenienti dall'antica tradizione ayurvedica. La meticolosa cura nei confronti del biologico e del naturale si è manifestata anche all'interno di una proposta ali-



mentare con vini, formaggi, salumi, accompagnati da prodotti regionali tipici a chilometro zero. Il pubblico ha

potuto quindi assistere a dimostrazioni di yoga, riflessologia facciale e plantare, massaggi ayurvedici, danza

terapia e musicoterapia e per chiunque volesse cimentarsi sono state organizzate lezioni pratiche con un fitto calen-

Gli organizzatori più che soddisfatti: «La manifestazione si è consolidata rispetto allo scorso anno, l'affluenza, infatti, è stata ottima. Le tematiche relative al benessere e alla cura del corpo erano interessanti e gli standisti stessi hanno notato che i visitatori si sono rivelati curiosi»

stata allestita infine una zona ristorazione legata alla cucina vegana, «Risto-vegan». L'evento ha avuto molti riscontri positivi e ha destato l'entusiasmo dei partecipanti «Direi che la manifestazione si è anche consolidata rispetto allo scorso anno, l'affluenza, infatti, è stata ottima, siamo intorno agli 8000 visitatori e sia gli espositori sia il pubblico hanno dimostrato la massima soddisfazione. Le tematiche relative al benessere e alla cura del corpo erano interessanti e gli standisti stessi hanno notato che i visitatori si sono rivelati parecchio incuriositi. C'era infatti sempre coda per provare le varie esperienze presentate e anche le conferenze erano parecchio frequentate», racconta **Elena Monti**, titolare di Expopoint, la società organizzatrice dell'evento «I visitatori in particolare erano anche molto differenziati a livello di provenienza, quasi tutte le province settentrionali erano rappresentate, e in molti arrivavano anche dalla Svizzera. Sono inoltre rimasti tutti molto colpiti e sorpresi e hanno fatto i complimenti per la qualità degli stand, davvero molto diversificati in modo da dare al pubblico una panoramica completa sull'argomento».

Laura Aspa

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IN FIERA
Tanti gli standisti che hanno partecipato alla manifestazione dello scorso weekend. Ognuno di loro ha proposto attività, dimostrazioni e prodotti legati al concetto di benessere olistico della persona, avendo un ottimo riscontro

Expopoint ha fatto rivivere il palazzo delle Esposizioni : «Mettiamo in calendario circa una decina di manifestazioni in tutto l'anno, da passioni creative, al salone biologico, a "Brianza sposi" che è ormai alla sua ventottesima edizione, al "My vintage" o all' "Artigianato e dintorni". La novità che inseriremo nel corso di questo nuovo anno sarà in particolar modo una collaborazione con il Consorzio Turistico delle Brianze»



Finalmente rivive il palazzo storico delle Esposizioni, dieci eventi in un anno: dagli sposi agli artigiani

MARIANO COMENSE (asu) Expopoint è un'organizzazione presente da venti anni sul territorio comasco e italiano, opera nel settore congressuale dal 1996 e si occupa in particolare modo dell'organizzazione di eventi e manifestazioni di svariate tipologie e argomenti su tutto il territorio nazionale. Si struttura in congressi, fiere, eventi e wedding planner. «Mettiamo in calendario circa una decina di manifestazioni in tutto l'anno, da passioni creative, al salone biologico, a Brianza sposi che è ormai alla sua ventottesima edizione, al "My vintage" o all'"Artigianato e dintorni", la mostra mercato dell'artigianato e dell'idea regalo, che si organizza durante il periodo natalizio nel mese di dicembre. La novità che inseriremo



nel corso di questo nuovo anno sarà in particolare modo una collaborazione con il Consorzio Turistico delle Brianze», spiega **Elena Monti** « la collaborazione verterà principalmente sul concetto di promozione del turismo enogastronomico e da essa nascerà una manifestazione assolutamente nuova. L'evento che vogliamo proporre sarà organizzato in due weekend per il mese di aprile e risponderà al nome di "Sapori in scena". I giorni 10, 11 e 12 saranno dedicati a "birra e sapori", il tema "vino e sapori" sarà invece il protagonista per i giorni 17, 18, 19 aprile. Come al solito saranno disponibili e aperti al pubblico laboratori, workshop e numerose degustazioni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Anno 24 - numero 4 - 23 gennaio 2015 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

venerdì
23
gennaio

**MARIANO
COMENSE** palazzo
delle Esposizioni,
via Matteotti 10

Cercare il benessere è naturale

È in sintonia con l'ormai prossima Esposizione universale "Expo sana - Fiera del benessere", una tre giorni di full immersion in tutto ciò che può aiutare a trovare l'equilibrio psicofisico in modo naturale: dai prodotti cosmetici verdi al cibo bio, dallo sport alle medicine alternative, dalle vacanze green all'arredamento eco, dai tessuti rispettosi della pelle alla purificazione dell'aria e dell'acqua.

L'ingresso è gratuito

bio

LA PROVINCIA
SABATO 24 GENNAIO 2015

Dai cibi bio ai massaggi Expo sana, si cambia vita

La Fiera del benessere al Palazzo delle esposizioni fino a domani
Case ecologiche, danza, oro del deserto: di tutto di più in 70 stand

Mariano

VIVIANA DALLA PRIA

Ha debuttato ieri Expo Sana, la kermesse che farà di Mariano Comense punto di riferimento della salute e della vita secondo natura.

Expo Sana, che fino a domani attende i suoi visitatori dalle 10 alle 20 ad ingresso gratuito, propone più di 70 espositori disposti sui 3 piani del Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti 10 a Mariano.

Al primo piano i visitatori troveranno i prodotti alimentari: dal pane biologico al cioccolato senza glutine, latte, tante le curiosità e le novità proposte. **Claudio Antonio Rossi**, panettiere di Monza racconta: «Ci occupiamo di ristorazione sana dall'antipasto al dessert. Tutto rigorosamente senza componenti di sintesi e che possano scatenare allergie». Rossi presenta a Mariano per la 3ª volta racconta: «Questo palazzo è sempre molto visitato». **Claudia Zugi** e **Marco dal Bosco** portano invece una novità nel settore del cioccolato. «Proponiamo creme spalma-bili biologiche, prive di conservanti e aromatizzate. Il nostro è un progetto nuovo e abbiamo attivato un sistema di e-commerce».

Si vende anche sul web

La vendita via web è un tema corrente tra gli espositori, come conferma anche **Roberto Vari**: «Non abbiamo rete di vendita tradizionale, per farci trovare o ritrovare da chi ci ha conosciuto in fiera usiamo internet. Io a Mariano porto l'argan, il famoso oro del deserto, in tutte le sue declinazioni per la bellezza di pelle e capelli».

Il terzo piano è il luogo destinato alle prove pratiche. Passando tra gli stand si vedono lettini, materassi e bende da usare per i vari trattamenti che verranno proposti gratuitamente al pubblico.

Cesare Piras, giovane terapeuta olistico, si presenta con la sua associazione. «Jeri abbiamo tenuto un seminario sul percorso di crescita personale che stiamo conducendo. Il nostro progetto è comunque visibile sul sito internet www.liberodivivere.it».

Più terrena è invece la proposta



I protagonisti

1. Gli stand di "Expo Sana"
2. Claudio Antonio Rossi
3. Cesare Piras
4. Roberto Vari
5. Claudia Zugi
6. Claudio Mauri

di **Claudio Mauri**, che rappresenta un'azienda trentina per la costruzione di abitazioni ecologiche. «Da decenni costruiamo con successo case in legno. Nonostante la crisi riusciamo ad avere sempre un buon numero di clienti. E' la seconda volta che vengo al Palazzo di Mariano, visto i buoni riscontri della fiera del biologico, abbiamo deciso di tornare».

Molti gli appuntamenti in calendario: workshop, laboratori e dimostrazioni pratiche, tra cui lezioni di danza e movimento terapia, tangolistico, l'arte di star bene

con i fiori di bach e le acque per i chakra. Tante le tematiche: per l'elenco completo: www.exposana.it

Solidarietà protagonista

Tra gli stand, Expo Point organizzatore di Expo Sana ha dato spazio anche alla solidarietà. Il comitato per i bambini di Chernobyl è presente con i suoi volontari. **Augusta Fumagalli**, presidente dell'associazione racconta: «Siamo qui per raccogliere i fondi da destinare all'acquisto dei biglietti aerei per i bambini ucraini che verranno a

Mariano in estate».

Come ogni anno dal disastro ambientale questa associazione si occupa di ospitare i piccoli per qualche settimana in modo che riescano a depurare l'organismo dalle scorie radioattive. «Abbiamo creato una struttura ad hoc, in modo che i piccoli siano più tutelati e vivano serenamente qualche giorno di vacanze, per poi tornare dalle famiglie che li attendono in Ucraina. Come sempre abbiamo bisogno di sostegno, per cui chi può passa a trovarci in fiera». Info: www.exposana.it ■