

Terra Nuova Gennaio 2019



**EXPO SANA - FIERA DEL BENESSERE** è del vivere naturale. Dal 25 al 27 gennaio al Palazzo Storico delle Esposizioni di Mariano Comense (Co) la tre giorni di manifestazione dedicata al benessere nella sua accezione più ambiziosa: star bene in modo naturale. I modi, i luoghi dello star bene, i prodotti, i servizi e le discipline utilizzate per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo-anima. Per informazioni: tel. 031 7488714 [segreteria@exposana.it](mailto:segreteria@exposana.it) - [www.exposana.it](http://www.exposana.it)



Yoga Magazine DICEMBRE



The poster for the 6th edition of the Fiera del Benessere features a woman's face framed by green leaves. The text 'FIERA DEL BENESSERE' is at the top in large blue letters, with '6ª edizione' below it. The main title 'expo [sana]' is in large green and blue letters. The dates '25•26•27 GENNAIO 2019' are in green. The location 'PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI MARIANO COMENSE (CO) Via Matteotti, 8' is in blue. The hours 'VENERDÌ 15.00-20.00 SABATO e DOMENICA 10.00-20.00' and 'INGRESSO GRATUITO' are in white on a blue background. At the bottom, there are logos for the organizing committee and the local government.

RivistAmica IPERAL Gennaio/Febbraio 2019

# RivistAmica

RIVISTA DI INFORMAZIONE, BUON CIBO E DIVERTIMENTO DI IPERAL

## Pan Soffice

LA NOSTRA DOLCE COCCOLA



*fatto da noi*  
iperat

**BUON CIBO**  
Free from: i prodotti "senza" per le esigenze di tutti  
**TERRITORIO E DIVERTIMENTO**  
Valgerola e Funivie Pescegallo, la montagna a misura di famiglia  
**SALUTE, BENESSERE E FAMIGLIA**  
Un bucato perfetto, ecco i consigli utili



## EXPO SANA, IL BENESSERE IN FIERA A MARIANO COMENSE

### > GLI EVENTI DEL MESE

La sesta edizione dell'evento dedicato al vivere sano si svolge da venerdì 25 a domenica 27 gennaio, con un ricco programma di iniziative e un occhio di riguardo per l'ambiente

Mariano Comense torna ad essere la capitale del benessere con Expo Sana. Dal 25 al 27 gennaio 2019, infatti, il palazzo storico delle esposizioni di via Matteotti 3 ospita la sesta edizione della fiera dedicata alla cura del proprio equilibrio psicofisico. L'evento è organizzato da Expo Point con il patrocinio del Comune di Mariano Comense e della Concommercio di Como.

#### La ricerca del benessere naturale

I tre giorni di manifestazione vogliono essere un'auten-

tica vetrina sui modi, i luoghi e le discipline dello star bene. Per l'occasione i tre piani del palazzo, con i suoi 1.800 metri quadrati di superficie, faranno da cornice a una ricca offerta di proposte alla ricerca del benessere naturale. Dall'esposizione di una grande quantità di prodotti merceologici a tema, alla creazione di spazi per l'approfondimento e la riflessione nelle numerose iniziative collaterali organizzate come workshop, lezioni e momenti d'incontro e formazione con esperti del settore.

#### Tutti i settori rappresentati

Ci saranno spazi dedicati alla bellezza, con cosmetici e altri prodotti per la cura della persona; ma anche stand incentrati sull'alimentazione, sullo sport, sulle soluzioni per la casa e sui consigli su come trascorrere in modo sano e proficuo il proprio tempo libero. Il tutto mantenendo un occhio di riguardo per la sostenibilità ambientale; ogni prodotto, terapia e attività consigliata è infatti eco-orientata. Perché l'equilibrio tra corpo, mente e spirito passa inevitabilmente dalla cura del nostro pianeta.

#### Dove, come, quando

Expo Sana - Fiera del Benessere per stare bene in modo naturale, si svolge da venerdì 25 a domenica 27 gennaio 2019 presso il palazzo storico delle esposizioni di via Matteotti 3 a Mariano Comense (CO). L'esposizione è aperta il venerdì dalle ore 15 alle 20, mentre sabato e domenica dalle 10 alle 20. L'ingresso è gratuito e libero. Per maggiori informazioni: [www.exposana.it](http://www.exposana.it), [segreteria@exposana.it](mailto:segreteria@exposana.it) e 031/748814.

Salutare numero 86

Distribuzione Gratuita  
www.salutare.info

# Salutare®

Informazione di Salute e Benessere n° 86

SFOGLIA ONLINE

## Ritrovare il benessere intimo e sessuale

**LIFE COACHING**  
I tre pilastri dell'autostima

**RICERCA**  
Pillole di vino rosso per il cuore

**PSICOLOGIA**  
Mantenere un rapporto di coppia oggi

**SOCIALE**  
Pro e contro della emodonazione

MARIANO COMENSE (Co)

**expo**  
**[sana]**



PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI  
MARIANO COMENSE (CO)

**EXPO SANA**  
**Fiera del Benessere**

25 • 26 • 27 gennaio 2019

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.

La Provincia 22-01-2019

## Mariano Comense

# Fiere, a Mariano c'è "Expo Sana" La stagione al via con il benessere

**Eventi.** Apertura venerdì alle 15 al Palazzo delle esposizioni. Sabato e domenica dalle 10 alle 20. Sono attesi ottanta espositori sui tre piani della storica struttura di via Matteotti. Ingresso gratis

MARIANO

VIVIANA DALLA PRISA

Un weekend a tutto benessere quello che si appresta a vivere il Palazzo delle Esposizioni Mariano Comense e che da venerdì a domenica metterà in scena "Expo Sana" manifestazione che presenta un preciso focus sul mondo della salute e del vivere in modo sano. «Tantissimi i temi che affronteremo: dall'alimentazione ai prodotti ausiliari, dalle pratiche di meditazioni ad attività e integratori. Per la sesta edizione di "Expo Sana" proponiamo tutto ciò che serve per ritrovare e mantenere l'equilibrio tra mente e corpo in un percorso composto da 80 espositori disposti sui tre piani del Palazzo», racconta Rita Frassi organizzatrice della manifestazione, insieme con Elena Monti di Expo Point.

«Ormai è un classico»

«Questa manifestazione per noi è ormai un grande classico, molto atteso dal pubblico. Come sempre destineremo il secondo piano alle esperienze multisensoriali olistiche tra dimostrazioni, massaggi e colloqui con gli esperti per scoprire anche metodi e buone pratiche per migliorare il benessere psico-fisico della persona nella sua ricerca di un benessere che è essenzialmente equilibrio».

Expo Sana, che apre le porte al pubblico venerdì alle 15, non sarà solo occasione per fare shopping ma sarà possibile

provare sulla propria pelle una serie di attività. «Il pubblico verrà coinvolto con diversi workshop, laboratori, dimostrazioni pratiche, lezioni pratiche proposte: un interessantissimo calendario di incontri», continua Frassi.

Non si tratta solo di eventi dedicati agli esperti, ma adatti a tutti coloro vogliono provare direttamente un'esperienza diversa oppure approfondire qualche aspetto preciso.

«Un mix di Expo Sana sono i bagni sonori di campane tibetane, in calendario tutti i giorni

**L'organizzatrice**  
«Tutto ciò che serve per ritrovare l'equilibrio tra mente e corpo»

della manifestazione, venerdì, sabato e domenica, alle ore 18».

In breve qualche evento dal palinsesto: venerdì alle 16 si comincia con una presentazione e degustazione di oli ancestrali che sono sbarcati in Europa nella cucina gourmet, sabato alle ore 11 un approfondimento sul tema dell'elettromog che promette di fare il punto sullo stato di salute di chi vive vicino a strumenti elettronici. Sempre sabato, alle 15, appuntamento goloso con "Facciamo morenda!" in cui si svolgerà la preparazione di un dolce

senza zucchero, senza glutine e senza ingredienti di origine animale a cura di Serena Scuteri autrice del blog "La Merenda della Pragola". Domenica alle 17, invece si svolge un incontro di approfondimento sul tema della naturopatia e dell'ayurveda.

**Ecco cosa si trova**

«Sempre più persone sono attente ad acquistare oggetti alimentari che siano orientati al rispetto della natura e dell'organismo umano. Anche per questo a Expo Sana sarà possibile trovare proposte di benessere con prodotti naturali e biologici, incensi, detersivi ecologici, sapone marino, oli essenziali e prodotti ayurvedici, abbigliamento naturale, integratori naturali, estratti di piante e fiori e libri. Anche il settore dell'alimentazione sarà presente in mostra con miele, cibo biologico, vegano e per intolleranti, integratori alimentari, spezie, tisane e infusi, alghe, semi, piante e radici, bacche. Grande attenzione anche alla cosmesi», conclude Rita Frassi.

Expo Sana 25-26-27 gennaio al Palazzo Storico delle Esposizioni in via Matteotti 8 a Mariano Comense. Aperta dal 25 al 27 gennaio a ingresso gratuito nei seguenti orari: venerdì dalle 15 alle 20, sabato e domenica dalle 10 alle 20. Info: [www.exposana.it](http://www.exposana.it) - pagina FB <https://www.facebook.com/ExpoSanaFieraDelBenessere> - Telefono 031 748814



"Expo Sana" è in programma da venerdì al Palazzo delle esposizioni



Sono previsti workshop, laboratori, dimostrazioni e lezioni pratiche

**A Mariano Comense.** Da venerdì a domenica al Palazzo delle Esposizioni

**A tutta salute.**

# Expo Sana, torna la fiera del benessere

Il calendario espositivo 2019 del PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI di Mariano Comense - Como si apre il 25-26-27 GENNAIO con la sesta edizione della rassegna EXPOSANA - FIERA DEL BENESSERE per STAR BENE IN MODO NATURALE: un 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'esperienza e la scoperta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale. Tre giorni di manifestazione dedicati al "benessere" nella sua accezione più ambiziosa: un vero e proprio viaggio nella salute e nei modi del vivere sano. "Star bene in modo naturale" è lo slogan che accompagnerà il pubblico lungo un interessante percorso di proposte e prodotti per il benessere con oltre 80 espositori, partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale. L'attenzione crescerà ad un approccio olistico alla salute e al benessere, passa attraverso l'utilizzo di prodotti e terapie naturali, studiati per creare armonia tra corpo, mente e anima, la crescita e la cura di percorsi volti al raggiungimento di un migliore equilibrio tra corpo e mente e una migliore qualità di vita in armonia con il mondo e l'ambiente in cui viviamo portano alla prossima EDIZIONE EXPOSANA, tre giorni di manifestazione per conoscere, per stare bene e riprendersi con le soluzioni bio-naturali e olistiche in un incontro armonizzato tra corpo e anima che passa attraverso l'utilizzo di prodotti e terapie naturali. EXPO SANA shopping - una mostra mercato con proposte di benessere con prodotti rivolti alla



Sopra, un'immagine della passata edizione

Expo Sana al Palazzo Storico delle Esposizioni di via Matteotti 8 a Mariano Comense.

ingresso gratuito. Orari: venerdì 15.00-20.00, sabato e domenica dalle 10 alle 20.

cura della persona, cosmetici naturali e biologici, cristalloterapia, fitoterapia, incensi, detersivi ecologici, sapone marino, centri estetici, oli essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa, abbigliamento naturale, integratori naturali, estratti di piante e fiori, libri e tutti i prodotti che abbracciano gli aspetti della ricerca del benessere e del vivere

al naturale. Anche il settore dell'alimentazione sarà presente in mostra con pane biologico, miele, cibo biologico, vegano e per intolleranti, integratori alimentari, specie, tè, tisane e infusi, alghe, semi, piante e radici, bacche. In manifestazione sarà in funzione anche un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio naturale. info: [www.exposana.it](http://www.exposana.it)



Expo Sana tante esperienze

## Un viaggio olistico tra workshop lezioni e seminari

EXPO SANA propone un viaggio olistico attraverso la conoscenza delle terapie e applicazioni tradizionali di yoga, acroyoga, riflessologia, massaggi, shiatsu, reiki, naturopatia, massaggi terapeutici, tradizionali e thailandesi, con le pietre calde, decongestionanti e tecniche energetiche, coloiu con gli Angeli, trattamenti di medicina naturale, percorsi medievici, cristalloterapia per scoprire tecniche, metodi e buone pratiche per vivere la nostra energia vitale e migliorare il benessere psico-fisico della persona nella sua ricerca di un benessere che è essenzialmente equilibrio. EXPO SANA non sarà solo occasione per fare "ottimi acquisti naturali e di

benessere", ma coinvolgerà pubblico ed espositori in un'esperienza multimediale con workshop, laboratori, dimostrazioni pratiche, lezioni pratiche con un fitto ed interessantissimo calendario di incontri. EXPO SANA è un'assemblea completa "da vivere" a 360° in modo naturale, con un ingresso gratuito. L'occasione per scoprire il piacere di una vita sana, in armonia con sé stessi e l'ambiente, dove trovare le risposte ai sempre più ricercati bisogni di benessere psico-fisico. EXPO SANA, 25-26-27 gennaio al Palazzo Storico delle Esposizioni in via Matteotti 8 a Mariano Comense. Ingresso gratuito venerdì dalle 15 alle 20, sabato e domenica dalle 10 alle 20.

**FIERA DEL BENESSERE**  
6° edizione

**expo [sana]**

25-26-27 GENNAIO 2019

PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI  
MARIANO COMENSE (CO) - Via Matteotti, 8

BENESSERE  
- NUTRIZIONE  
- SALUTE & CORPO  
- SHOPPING

PRODOTTI NATURALI  
- ESOTICI E OLISTICI  
- BIOLOGICI  
- IN CUCINA E IN CASA  
- PIANTE E FIORI

**INGRESSO GRATUITO**  
VENERDÌ 15.00-20.00  
SABATO e DOMENICA 10.00-20.00

**Moraleventi Catering**

**La nostra filosofia aziendale:**  
"Il fascino della passione per la cucina mediterranea di creare una signature gastronomica, il gusto di rendere lo tavolo avvincente, piacevole e salutare"

collaboriamo da anni con Associazione Italiani Colachi

Corsi di cucina e team building in location suggestive a Milano, si organizzano cerimonie, eventi commerciali e privati

**TEMPORARY RESTAURANT - 1° piano**  
PROMOTORE: MORALEVENTI CATERING (SRL) Via S. Pietro 10, 20121 Milano

Tel. 338.9972023 - 3382192130 - [www.moraleventi.it](http://www.moraleventi.it)  
info@moraleventi.it - [fo@moraleventi@gmail.com](mailto:fo@moraleventi@gmail.com) - SENAGO (MI)

MI TOMORROW 24-1-2019



Il meglio dell'olistica a *Exposana*

## Come star bene a 360 gradi

Tre giorni per scoprire i luoghi e i modi dello star bene, con la presentazione di prodotti e servizi per mantenere l'equilibrio tra mente, corpo e anima. Da domani a domenica, il Palazzo storico delle esposizioni di Mariano Comense ospita *Exposana*, fiera del benessere e del vivere naturale: una vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline utilizzate per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo-anima,

attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale. Si parte 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. Info su [exposana.it](http://exposana.it). F6

La Provincia 25-1-2019

# Riparte la stagione delle fiere Mariano, oggi apre Expo Sana

## Mariano

Dalle 15 fino a domenica Palazzo delle esposizioni propone la manifestazione con ottanta espositori

Tutto pronto per il weekend a tutto benessere di Mariano Comense. Il Palazzo delle Esposizioni, infatti, da oggi alle 15 e fino a domenica apre le porte "Expo Sana" manifestazione a ingresso gratuito con 80 espositori e tanti laboratori per far conoscere al pubblico tanti metodi di vivere in modo sano.

Le tematiche affrontate spaziano dall'alimentazione ai prodotti naturali, dalle pratiche di meditazione ad attività e integratori. Alla sesta edizione "Expo Sana" propone un focus su tutto ciò che serve per ritrovare e mantenere l'equilibrio tra

mente e corpo in un percorso che si snoda su 1800 metri quadrati disposti sui tre piani del Palazzo.

La manifestazione è diventata un grande classico del palinsesto fieristico del polo marianese ed è molto attesa dal pubblico. «Destineremo il secondo piano alle esperienze multisensoriali tra dimostrazioni, massaggi e colloqui con gli esperti per scoprire anche metodi e buone pratiche per migliorare il benessere psico-fisico della persona nella sua ricerca di un benessere che è essenzialmente equilibrato», dice Rita Frassi organizzatrice dell'evento che propone un percorso tra yoga, acroyoga, riflessologia, massaggi, chiarezza, reiki, naturopatia, massaggi terapeutici, tradizionale thailandese, con le pietre calde, decontratturanti e tecno-



Tutto pronto per l'apertura di Expo Sana, oggi in via Matteotti

che energetiche. "Expo Sana" vuole dare al visitatore tante occasioni di provare personalmente molte attività. Il pubblico verrà coinvolto con diversi workshop, laboratori, dimostrazioni pratiche, lezioni pratiche proposte un interessantissimo calendario di incontri» consiglia Frassi.

In breve qualche evento dal palinsesto: oggi alle 16 si comincia con una presentazione e degustazione di oli ancestrali cotti nella cucina gourmet, domani alle ore 11 un approfondimento sul tema dell'elettromagnetismo per fare il punto sul concetto di salute di chi vive vicino a strumenti elettronici. Sempre domani, alle 15, appuntamento goloso con "Facciamo mendioli" in cui si svolgerà la preparazione di un dolcetto senza zucchero, senza glutine e senza ingredienti di origine animale a cura di Serena Scutellè autrice del blog "La Merenda della Prigida". Domenica alle 17, invece si svolge un incontro di approfondimento sul tema della natura-

patia e dell'ayurveda.

Anche per questo a Expo Sana sarà possibile trovare proposte di benessere e prodotti naturali e biologici, incensi, detersivi ecologici, saponi marini, oli essenziali e prodotti ayurvedici abbinati a trattamenti naturali, integratori naturali,



Rita Frassi Expo Point

estratti di piante e fiori e libri. Presenti anche i settori dell'alimentazione e della cosmesi.

«In manifestazione sarà in funzione anche un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale e dopo il successo

della scorsa edizione, verrà riproposta la Casseola vegana, piatto tipico della tradizione lombarda rivisitato in chiave Vegana», conclude Rita Frassi.

Appuntamento con Expo Sana al Palazzo Storico delle Esposizioni in via Matteotti 9 a Mariano Comense. Ingresso gratuito. Orari: oggi 15-20, sabato e domenica dalle 10 alle 20.

Valerio Della Pila

# Mariano Comense



Enrico Nicola Caravaggio spiega al pubblico le sue proposte naturali



Matteo e Davide Terreni con le varietà di cioccolato

## Il programma Elettrosmog cooking show e massaggi

### Gli spiriti guida

Fittissimo il calendario di Expo Sana, che oggi e domani propone una scelta interessante che tocca tutti i temi del viver sano. Alle 11 nella sala esposizioni del Palazzo Storico delle Esposizioni si parla di elettrosmog con il convegno "Cosa devi sapere prima di scegliere in libertà - salvaguarda e difendi te stesso e i tuoi cari" con Massimo Fulgini naturalista e ricercatore. Alle 12, appuntamento con "Sulisentido degli antenati e degli spiriti guida" con le relatrici Stefania e Imma Lucà. Alle ore 14 incontro del titolo "L'intenzione nella purificazione sciamanica" tenuto da Giovanna per Mandorla Mística. Alle 15, Cooking show a cura di Serena Scuteri, esperta di cucina naturale. Facciamo merenda! Preparazione di un goloso dolcetto senza zucchero, senza glutine e senza ingredienti di origine animale.

### La yoga del respiro

Alle 10 oggi e domani alle 13 Hygiei per capire insieme gli intricati meccanismi di dimagrimento con dimostrazione gratuita. Alle 17, "Yoga del Respiro" l'energia che fluisce dentro di noi a cura di La natura del Loto e alle 18 il tradizionale Bagno Sonoro di Campone Tibetano, appuntamento che si ripete anche il giorno successivo. Domenica alle 11, "Quadri sensoriali" con Veronika-Crista, alle 12 "Danzante le articolazioni" ovvero il massaggio Jomi Reikawson Francesca Costa, alle 12,30 Metodo Nirsentive, l'uso capotale della pelle a cura di Natallia Morgese.

### Postura ed equilibrio

Alle 14 si parla ancora di elettrosmog, mentre alle 15 si sperimenta come lo Yoga può essere pratico in modo morbido, fluido, e secondo il nostro allineamento ottimale soggettivo. Alle 16, consigli per la prevenzione e l'acquisto di vista, postura ed equilibrio. Helvete; Caterina Polini, artigiana del benessere e alle 17 incontro con la naturopata Fayurveda. >>>

# Aperta Expo Sana Le due giornate di salute e benessere

**Mariano.** Oggi e domani ingresso gratuito dalle 10 alle 20. Al Palazzo delle esposizioni tra cioccolato vegan prodotti naturali, difesa personale e dimostrazioni

MARINO

### VIVIANA DALLA POIA

Una fiera che mette l'esperienza del visitatore al centro. Questa è Expo Sana, che propone ancora per oggi e domani la sua sesta edizione al Palazzo Storico delle Esposizioni in via Matteotti a Mariano Comense.

Appena varcata la soglia è dolce l'accoglienza: Enrico Nicola Caravaggio de "Il vecchio speciale" propone le sue specialità. «Siamo una start up convinta dell'importanza de-

gli ingredienti naturali: a Mariano arziro per la prima volta portando miele naturale di arancia, con frutta secca e fresca, tisane con erbe naturali e arachidi fruttate con tre tentatore al gusto di peperoncino dolce e piccante, integratori in base al bisogno della persona e anche una crema per il corpo per migliorare l'aspetto della pelle del corpo».

Poco più in là i fratelli Matteo e Davide Terreni che propongono cioccolato artigianale unito fatto per asseconda-

re ogni palato: «Con le nocciole, fondente, al latte o con la frutta. Questo cioccolato e i derivati come creme spalmabili sono fatti solo con ingredienti naturali. Il fondente poi è vegano e senza uova». Per chi non lo sapeva, in effetti, alcune preparazioni di tavolette o spalmabili a base di cacao prevedono l'utilizzo di albumi o tuorli».

Poco più in là si trovano le sempre presenti arance siciliane, per poi continuare con i più di 80 espositori che riem-

pieno i 1800 metri quadrati del Palazzo di aperture tra piani. Fin dalle prime ore d'apertura non è mancato il pubblico che ha dimostrato di gradire la proposta di un vero e proprio viaggio nella salute o nei modi del vivere sano: «star bene in modo naturale» è lo slogan che infatti accompagna da sempre la fiera nelle sue proposte di prodotti per il benessere: partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale.

### Mostra mercato

Expo Sana è una mostra a mercato con proposte di benessere con prodotti mirati alla cura della persona, cosmetici naturali e biologici, essenziali, fitoterapia, incensi, detergenti ecologici, saponi naturali, centri estetici, oli essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa, abbigliamento naturale, integratori naturali, estratti di piante e fiori, libri e tutti i prodotti che abbracciano gli aspetti della ricerca del benessere e del vivere al naturale. Nel settore dell'alimentazione

troviamo anche pane biologico, cibo biologico, vegano e per intolleranti, integratori alimentari, spezie, tè, tisane e infusi, alghe, semi, piante, ralicci e bacche.

In manifestazione è in funzione anche un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale reso ancora più bello grazie alle opere molto particolari dell'artista **Azzilio Pellizzoni** di Sevegno che propone, tra l'altro,

quadri dipinti con palloncini e cartoni ondulati. Al terzo piano sono proposti poi i laboratori ed è possibile svolgere le prove pratiche. **Luigi Cattaneo** tiene lezioni di difesa personale e fa conoscere le varie discipline giapponesi.



Luigi Cattaneo (difesa personale)

### La lezione pratica

Oggi dalle 17 alle 19 terrà una lezione e dimostrazione di Jujitsu, mentre domani alle 11 terrà una lezione pratica di difesa personale dedicata alle donne e alle 16 una dimostrazione con la "katana" la spada giapponese. Info: Expo Sana è aperta, a ingresso gratuito, oggi e domani dalle 10 alle 20. Info: [www.exposana.it](http://www.exposana.it).

Giornale di Cantù 26-1-2019

# In fiera il benessere a 360 gradi

Dall'acroyoga alla cassoœula vegana: tre giorni a Mariano Comense di prodotti, workshop e seminari

**MARIANO COMENSE** Invi il benessere a 360 gradi in fiera a Mariano Comense. Al Palazzo delle Esposizioni di via Matteotti «Exposana» mette al centro il binomio anima-corpo e presenta una vetrina-mercato degli stili di vita per farci stare bene.

Aroma d'incenso, il suono delle campane tibetane, il richiamo che solo la spiritualità sa dare, ma senza smettere di ascoltare la pancia, nel senso letterale del termine, godendosi la specialità della cassoœula vegana e i tanti prodotti biologici dalle tisane alle nocce del Piemonte, alla capra e all'omnipresente aloe.

Perché se il benessere è olistico la fiera «Exposana» di «Exposana» ha deciso di abbracciarlo a 360 gradi, sul piano terreno e anche su quello

ultra terreno, organizzando un'esposizione che si è fatta vetrina negli anni per tutto ciò che ci aiuta a sentirci bene con il nostro corpo e, è proprio il caso di dirlo, anche con la nostra anima.

Infatti, nella tre giorni che andrà in scena al Palazzo delle Esposizioni di via Matteotti a Mariano Comense, non mancherà Mimma Lucà, medium, esperta in ipnosi, telepatia con gli animali e costellazioni familiari ad approccio immaginale, che terrà un workshop in cui si potranno verificare anche momenti di contatto con i nostri cari estinti, creando connessioni con l'aldilà.

Venerdì 27 gennaio «Exposana» aprirà così le porte e per tre giorni di fila racconterà il mondo dello star bene in maniera naturale con 80 espo-



sitori e un calendario di seminari, gratuiti e aperti a tutti.

Non solo buona alimentazione quindi per sentirsi a proprio agio con se stessi, ma anche buone pratiche di vita. Si spazierà dallo yoga alla cucina, e davvero ce ne sarà per tutti i gusti. Orario di apertura

a ingresso gratuito: venerdì dalle 15 alle 20, sabato e domenica dalle 10 alle 20.

Per conoscere il calendario di tutti i workshop consultare il sito [www.exposana.it](http://www.exposana.it) e la pagina FB <https://www.facebook.com/ExpoSanaFieraDelBenessere>.

© FROSINONE FERRATI

## FIERA DEL BENESSERE

6° edizione



# expo

# sana

PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI  
MARIANO COMENSE (CO)  
Via Matteotti, 8

25.26.27  
GENNAIO  
2019

BENESSERE... IN TAVOLA - SALUTE & CORPO  
SHOPPING - PRODOTTI NATURALI  
DISCIPLINE OLISTICHE E BIO-NATURALI  
INCONTRI IN FIERA  
PUNTO RISTORO

VENERDÌ 15.00-20.00  
SABATO e DOMENICA 10.00-20.00  
**INGRESSO GRATUITO**

ORGANIZZAZIONE tel. 031.748814  
[www.exposana.it](http://www.exposana.it)

La Provincia 27-1-2019

## Expo sana, ultimo giorno di fiera Come star bene in modi naturali

### Mariano

Dalle cure per vista e postura a alghe, cristalli, lumache e bagno sonoro di candele tibetane

Ultimo giorno di Expo Sana 2019, la fiera dedicata al benessere che a Mariano presenta la sua sesta edizione al Palazzo delle Esposizioni. Un vero percorso tra più di 80 anni espositivi tutti focalizzati sul mondo del benessere e del viver sano, che si snoda sui 3 piani espositivi per un totale di 1800 metri quadrati.

La manifestazione a ingresso gratuito propone al secondo piano tante possibilità di conoscere e sperimentare tante esperienze tra discipline orientali e occidentali.

Tanti anche i seminari sempre aperti al pubblico, come

quello in calendario oggi alle 11 dal titolo "Quadri sensoriali" con Veruska e Cinzia, alle 12 "Danzando le articolazioni" ovvero: il massaggio Joint Release a cura di **Francesca Costa**, alle 12,30 Metodo Nirumath, l'osteopatia della pelle a cura di **Katiuscia Morgese**. Alle 14 si parla di elettromagnetismo mentre alle 15 si sperimenta lo Yoga. Alle 16, consigli per la prevenzione e l'autocura di vista, postura ed equilibrio, alle 17 incontro con la naturopatia e l'ayurveda. Alle 18 la manifestazione si conclude con il "Bagno Sonoro di Campane Tibetane".

Se tutto questo non bastasse, un percorso espositivo molto vario propone una mostramercato con prodotti rivolti alla cura della persona, cosmetici naturali e biologici, cristalloterapia, fitoterapia, incensi, de-



Il Palazzo delle esposizioni

tergenti ecologici, sapone marino, centri estetici, oli essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa. Il settore dell'alimentazione è presente con pane biologico, miele, cibo biologico, vegano e per intolleranti, integratori alimentari, spezie, tè, tisane e infusi, alghe, semi, bacche. Tra le

particolarità, «Le lumache ormai molto conosciute per le proprietà benefiche su epidermide e organismo in genere», spiega **Raffaella Martinelli** che ha un impianto di elicicoltura - «Propeniamo sia lumache fresche, ovvero da cuocere, sia a uso cosmetico tra creme e applicazioni già pronte».

A Mariano l'alga spirulina è proposta da produttori esclusivamente italiani che si sta proponendo come super food.

Tra le esperienze orientali, **Bruno Cral** spiega ai visitatori: «La cultura cinese pone un nuovo punto di vista sulla visione dell'esistenza, per scoprire una nuova strategia per vedere in modo più ampio la nostra realtà».

Tra gli oggetti orientali, di origine buddista i monili di **Mauro Cozzolino**: «Tutto ciò che espongo è consacrato nel monastero di Bangkok e rappresenta diverse simbologie diffuse anche in ambito indiana».

Info: Expo Sana è aperta, a ingresso gratuito, oggi dalle 10 alle 20. Info: [www.exposana.it](http://www.exposana.it) **Viviana Della Prta**

La Provincia 29-1-2019

48 **Mariano Comense**

# Mariano, bene la prima Ottomila visitatori per la fiera "Expo Sana"

**La manifestazione.** Esordio della stagione espositiva con 80 espositori al Palazzo storico di via Matteotti  
Gli organizzatori: «Le nostre proposte sono apprezzate»

MARIANO

**VIVIANA DALLA PRIA**

Chi ben comincia è a metà dell'opera. Ecco la stagione fieristica di Mariano Comense sembra essere ben avviata anche per quest'anno. Come ormai tradizione, da sei anni a questa parte, spetta a "Expo Sana" inaugurare il calendario delle manifestazioni al Palazzo Storico delle Esposizioni organizzato da Expo Point.

«La manifestazione gode di ottima salute - fa sapere **Rita Frassi** che con **Elena Monti** si occupa delle fiere marianesi - possiamo senza dubbio confermare l'andamento costante del pubblico che si attesta sugli simili ingressi spalmati sui tre giorni d'apertura». Sui tre piani del Palazzo erano disposti più di 80 espositori che proponevano al pubblico, specialmente al secondo piano, un'esperienza diretta tra lezioni, workshop, prove e seminari. «Proprio il lato olistico è quello che da sempre ci contraddistin-

gue e ci fa apprezzare dai visitatori rendendo così soddisfatti gli stessi espositori».

Soddisfazione che non è mancata nemmeno quest'anno. «Il format funziona bene e infatti in fiera abbiamo avuto visitatori da Bergamo contenti di aver trovato le novità del settore». Grande successo hanno avuto tutti i laboratori e lezioni pratiche, «la novità di quest'anno è stata la possibilità di seguire un corso di autodifesa riservato alle donne, momento molto atteso e partecipato come le lezioni di respiro».

Expo Sana saluta a tornare il prossimo anno sempre approfittando lo stile del vivere sano per star bene in modo naturale e accompagnare il pubblico lungo un percorso di proposte per il benessere.

«Ospiteremo "Magika" una manifestazione dedicata al mondo della magia che verrà proposta per la prima volta dal comasco **Andrea Balossi**, una nuova collaborazione che a febbraio non mancherà di divertire il pubblico dal 15 al 17. Tra gli eventi in calendario ci saranno spettacoli e show di illusionisti, trasformisti, pirati e fate. Una novità nel panorama fieristico locale che senz'altro stupirà il pubblico».

«Dal 15 al 17 marzo un'altra novità per tutto il territorio comasco. Per la prima volta verrà proposta "Expo Security" organizzata da GR società specializzata sul tema sicurezza che proporrà un focus di tutto quello che propone il mercato. Una rappresentazione a 360 gradi sull'universo sicurezza, sia per la persona sia per i beni materiali mobili e immobili».

A marzo tornerà "Sapori in Scena": dal 29 al 31 marzo ecco la V edizione della fiera del gusto e occasione per incontrare ed incontrarsi degustando, acquistando, scoprendo e conoscendo le tante eccellenze enogastronomiche che vivono sul territorio italiano; un'esposizione con vendita al pubblico completata



Tante persone nel fine settimana per Expo Sana

■ A metà febbraio debutterà una mostra dedicata al mondo della magia

■ Di stretta attualità anche l'evento "Expo Security" che si terrà dal 15 al 17 marzo

da laboratori, degustazioni guidate, show cooking con importanti chef del territorio lombardo. Presto sul sito della manifestazione [www.saporinascena.it](http://www.saporinascena.it) sarà possibile candidarsi per partecipare.

**Il gusto è protagonista**

Per rimanere in tema con il gusto, poi, chiuderemo la stagione con "Brianza Beer Fest" che dal 5 al 7 aprile, con l'hashtag #viterremo sullepine, torna una manifestazione targata Mondovisione tra le più amate dai giovani del territorio. Per tutte le informazioni e gli aggiornamenti [www.expopoint.it](http://www.expopoint.it)

# EXPOSANA HA RACCONTATO TUTTE LE FACCE DEL BENESSERE

## 44 Mariano Comense

ABBATE 2 FEBBRAIO 2019  
Giornale di Cantù



### La fiera di Expopoint si riconferma un appuntamento nevralgico

I dati del Sole 24 ore parlano chiaro, ma parla chiaro anche l'affluenza di pubblico che si è riversata nei tre piani dell'Esposizione Mobili di via Matteotti tra venerdì e domenica scorsi. «Un settore, quello del benessere, che a livello globale si conferma come uno tra quelli più in salute e a maggiore tasso di crescita: con una crescita media annua del 6,4% dal 2015, quasi il doppio rispetto alla crescita economica globale (+3,6%), e un peso del 5,3% sull'economia mondiale».

# LO STAR BEN

## «Un comparto in continua espansione che attira c

**MARIANO COMENSE** (1977) Per la maggior parte delle persone la ricerca del benessere non è più una pratica spirituale, ma quotidiana, essenziale. Non è più un lusso, ma un valore dominante del proprio stile di vita. «Un settore, quello del benessere, che a livello globale si conferma come uno tra quelli più in salute e a maggiore tasso di crescita: con una crescita media annua del 6,4% dal 2015, quasi il doppio rispetto alla crescita economica globale (+3,6%), e un peso del 5,3% sull'economia mondiale». Lo dicono le cifre pubblicate dal Sole 24 ore. E a livello locale lo dice, in termini concreti, anche l'affluenza di ragazzi, visitatori e consumatori che tra venerdì e domenica scorsi hanno affollato i tre piani dell'Esposizione mobili di Mariano Comense. «In sintesi è andata: «Exposana, la fiera del benessere a 300 giusti che si riconferma come un appuntamento nevralgico del settore, raccontandolo in tutte le sue mille sfaccettature. «Una volta il rapporto con il benessere era ricettivo, si andava in palestra o a fare un messaggio - ci ricorda Rita Franz - ma questo approccio sta cambiando velocemente, lasciando il posto a uno stato mentale im-



Il palazzo delle Esposizioni a Mariano Comense in via Matteotti



stato sul benessere che coinvolge molti aspetti della vita quotidiana, dal cibo all'attività per il benessere di corpo e psiche per ridurre lo stress». Exposana ha messo al centro proprio questa sintonia, presentando proposte che coinvolgono mente e corpo. E lo scorso weekend ha fatto certo, forte anche dell'interesse e degli investimenti che il settore dello star bene sta generando. «E' un settore diciamo

frutta e verdura

# AL 91

di Angela Pisano

**Mariano Comense**  
**Piazza Roma**  
**tel. 031.750818**



25 FEBBRAIO 2019  
Giornale di Castel

Mariano Comense 45



gico del settore e conquista con una carrellata di esibizioni»

# NE FA PIL

nua  
curiosi»

**MARIANO COMENSE** Tra il Tai Shi Ryu e il Tai Chi Chuan Carqui presenti alla fiera del benessere. Luigi Cattaneo Sensel, insieme a un gruppo numeroso di suoi allievi, non ha mancato di presentare al palazzo storico delle esposizioni per illustrare ai visitatori le opportunità offerte dalla pratica dell'arte marziale, oltre alle possibilità di praticare diversi arti che compongono la proposta del Tai Shi Ryu.

I visitatori più curiosi hanno potuto provare, ad esempio, i bio-occhiali di **Caterina Polini**. Si tratta di occhiali a lenti stenopeiche ovvero, al posto delle lenti, hanno degli schermi nei su cui sono stati applicati dei piccoli fori secondo uno schema preciso. «Si presentano come normali occhiali, ma al posto delle lenti, hanno una struttura composta da fori tronco-conici allineati in modo da ricoprire tutta la superficie - hanno spiegato - Si tratta di occhiali pensati per allenare il nervo ottico e stimolare la vista con lo scopo di riattivare la mobilità oculare naturale, rifando ossigeno all'occhio, ma al tempo stesso migliorare la percezione nello spazio e portare correzione anche problematiche posturali.

A suscitare l'interesse del pubblico è stato anche lo stand di «Pachamama» che offriva ai presenti una vasta varietà di alimenti biologici senza glutine. Una realtà che nasce con la visione di offrire un modo più sano e naturale di mangiare, con la missione di quella di proporre

Il Tai Shi Ryu e il Tai Chi Chuan Carqui presenti alla fiera del benessere. Luigi Cattaneo Sensel, insieme a un gruppo numeroso di suoi allievi, non ha mancato di presentare al palazzo storico delle esposizioni di via Matteotti



UNA VETRINA DI QUEL CHE DI MEGLIO IL TERRITORIO PUÒ OFFRIRE

## Dai bio-occhiali alle lezioni di autodifesa personale Fanno centro le dimostrazioni e gli workshop

prodotti che arrivano direttamente dalla «madre terra», da cui prende il nome. In molti hanno potuto così assaggiare alimenti biologici senza glutine, vegani e senza conservanti con un unico fiocchetto rosso: ovvero il benessere. Di grande attrazione per la maggior parte dei visitatori è stata anche la dimostrazione dell'applicazione del metodo Bugnotti, che agisce direttamente sull'allungamento del cingolo pelvico e della colonna vertebrale e riesce a compensare lo squilibrio creato dalla compressione antropica che il corpo ha creato, riportando le curve della colonna in una posizione fisiologica e migliorando la funzionalità di tutto l'apparato muscolo scheletrico.

Un metodo unico in Italia la cui efficacia può essere sentita da persone di tutte le età. Infine, diverse sono state le persone che hanno potuto conoscere **Katia Colomba**, che ama definirsi «imprenditrice di se stessa, del suo tempo e del ruolo che ricopre intorno al mondo». «Un giorno, all'uscita da scuola - racconta - mi è capitato di ricevere consiglio da una mamma come me su come aiutare mio figlio a respirare meglio durante la notte. Così mi sono ritrovata catapultata nel mondo degli oli essenziali, senza sapere che da lì a qualche anno sarei diventata appassionata divulgatrice dei loro benefici in tutti il mondo».



trampolino di lancio - chiede Frassi - capace di emare lavoro e opportunità per una larga fascia di popolazione.

**QIBIO**  
"Siamo ciò che mangiamo"

**IL TUO FRUTTIVENDOLO DI QUARTIERE**

**FRUTTA E VERDURA BIOLOGICA DI STAGIONE**

**CI SIAMO TRASFERITI in via Dante 28 a Erba.**

Un negozio tutto nuovo, più grande e con tantissime **NOVITÀ**. Vuoi sapere quali? Vieni a trovarci!

QiBio di Colombo Monica • Tel. 031 64 22 38 • qibio@libero.it • ERBA (CO) Via Dante, 28

**PARCHEGGIO RISERVATO ALLA CLIENTELA ORARI: da LUNEDÌ a SABATO 9.00-13.00 | 15.00-20.00**