

Iniziativa realizzata con il contributo di



SISTEMA BIBLIOTECARIO TRENINO  
Cultura - conoscenza - cambiamento



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



GRUPPO ANIMA



TVT



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI  
BIBLIOTECA E FONDO ANTICO "B. EMMERT"  
Palazzo dei Panni

38062 Arco TN . Via Segantini 9 . T 0464 516115 . F 0464 583663 . arco@biblio.infotn.it

# BIBLIOTECA DEL BENESSERE

Arco - Palazzo dei Panni  
23-24-25 ottobre 2015



# AMBIENTE E SALUTE

## CONOSCENZE E PRATICHE DEL BENESSERE TRA TRADIZIONE E SCIENZA

[www.ambientesalute.info](http://www.ambientesalute.info)

Il Progetto Ambiente e Salute, coordinato dalla biblioteca della Fondazione Museo Storico del Trentino, con il sostegno della Fondazione CARITRO, è volto a promuovere la conoscenza del territorio alpino attraverso un'indagine storica delle pratiche del benessere, così come sviluppato fra tradizione e scienza a partire dal '700 fino ad oggi. La Biblioteca del Benessere di Arco, giunta alla sua undicesima edizione, aderisce con passione a tale progetto. La storia della città di Arco infatti, dal Kurort, luogo di villeggiatura invernale prediletto per l'aristocrazia austroungarica, a centro clinico d'avanguardia per le malattie delle vie respiratorie nel dopoguerra fino ai giorni nostri, come città del benessere per il corpo e l'anima, ne è una testimonianza esemplare. È soprattutto sotto questo profilo che la Biblioteca del Benessere contribuisce al Progetto Ambiente e Salute, promuovendo un convegno a cui partecipano alcuni dei più interessanti ed innovatori studiosi e promotori del benessere olistico, quale ulteriore passo nel percorso per il conseguimento di un autentico vivere bene nell'anima e nel corpo.

LE CONFERENZE (ingresso libero)

VENERDÌ 23 OTTOBRE 2015

FRANCO LIBERO MANCO / SERENA MILANO  
CARLOTTA BRUCCO / CORRADO CESCHINELLI

SABATO 24 OTTOBRE 2015

ITALO PENTIMALLI / DANIEL LUMERA  
ROBERTO ANTONIO BIANCHI / ROBERTA CULELLA  
ANDREA ZURLINI / MARCUS BROLIO  
TAVOLA ROTONDA  
CENA VEGANA

DOMENICA 25 OTTOBRE 2015

ERICA FRANCESCA POLI / MARIA ROSARIA DI BENEDETTO  
LIVIA CUMAN

I SEMINARI (a pagamento)

CORRADO CESCHINELLI / MARIA ROSARIA DI BENEDETTO  
ROBERTO ANTONIO BIANCHI / ERICA POLI

## SEMINARI

domenica 25 ottobre dalle 14.30 alle 18.30

La partecipazione ai seminari prevede una quota d'iscrizione. È consigliata la prenotazione. Tutti i seminari si terranno presso il luogo del convegno a Palazzo dei Panni ad Arco.

### L'ALIMENTAZIONE PER LA VITA

Le nuove conoscenze, i principi, le linee guida per imparare a vivere nella salute e nella vitalità con **CORRADO CESCHINELLI**

Gli aspetti fisiologici di cui stiamo soffrendo sono molteplici e complessi, e sono tutti la conseguenza principale di errori nutrizionali che favoriscono lo sviluppo di quasi tutte le malattie. Imparare a mangiare, quindi, ha un'importanza fondamentale sia per la prevenzione che per la conservazione dello stato di salute. Questo aspetto, sottovalutato dalla gente comune, relegato troppo spesso a metodo di dimagrimento, o peggio, considerato secondario alle terapie convenzionali, oggi, alla luce di un'evidenza scientifica che ne legittima e ne spiega sempre più il ruolo e la potenzialità, può finalmente diventare la nuova "medicina" del futuro e corredo indispensabile di una nuova intelligenza del vivere. Una cultura che ci deve aiutare, attraverso un percorso di riflessione e di riconsiderazione di sé, ad approfondire e comprendere sempre più la nostra costituzione, per consentirci, attraverso il cibo, di recuperare e sostenere quelle prerogative conservative e riparatrici di cui siamo naturalmente dotati.

### YOGA NEL CUORE DEI BAMBINI

Laboratorio per bambini con **MARIA ROSARIA DI BENEDETTO**

Il laboratorio è rivolto a bambini con età compresa dai 7 ai 10 anni. Lo scopo del laboratorio è portare i piccoli a scoprire i propri talenti e a sperimentarli attraverso il corpo (posizioni yoga), il respiro, l'immaginazione e la creatività, lasciando che la loro individualità venga fuori nel rispetto e nella condivisione con gli altri bambini, raggiungendo un equilibrio naturale tra piccoli e grandi, più o meno esuberanti. Attraverso il racconto di una storia con il corpo, finalizzato a sperimentare la propria corporeità, i bambini interpreteranno animali ed elementi della natura, in un ambiente che guida, sostiene e lascia a ciascuno la libertà di espressione. In un clima ludico verranno coltivati il benessere psico-fisico individuale e il senso di appartenenza e cooperazione, senza alimentare alcuna forma di competizione. A fine laboratorio i bambini potranno raccontare l'esperienza vissuta per iscritto o attraverso disegni ed elaborati liberi. (I bambini devono indossare tuta da ginnastica e calzini anti-scivolo; devono essere muniti di tappetino o copertina per sdraiarsi; possono portare un quaderno o dei fogli con colori, matite e penne. I genitori possono assistere).

### 5 CHECK UP OLISTICI

con il dott. **ROBERTO ANTONIO BIANCHI**

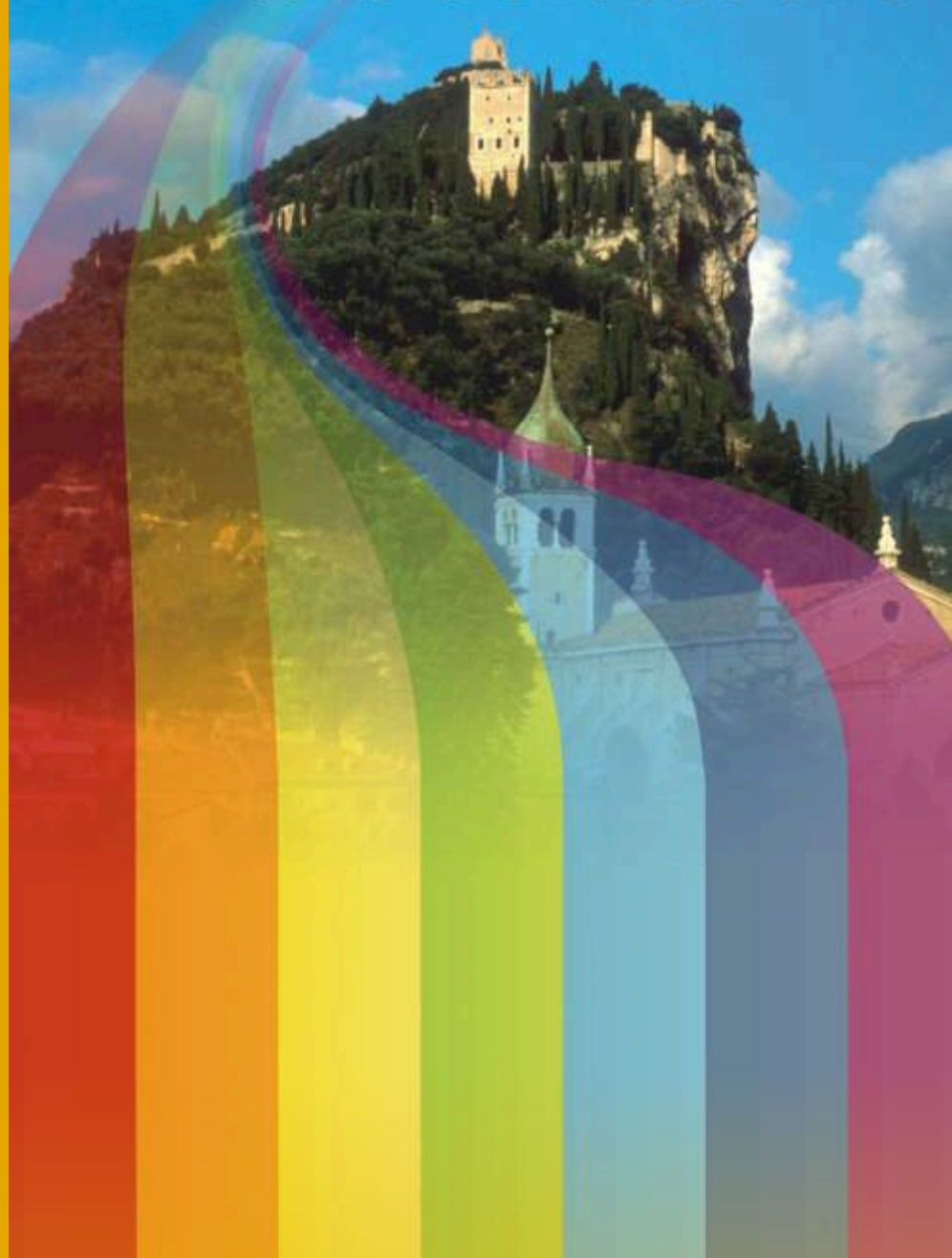
Gli esami convenzionali sono preziosi ma quasi sempre sono puntuali e non predittivi né olistici (vedono solo un aspetto della salute). Il check up olistico naturale comprende hemoliti test da una goccia di sangue (osserva funzione di fegato, reni, ghiandole endocrine, digestione, sistema nervoso, area psico-emozionale), iridoscopia (tessuto irideo, predisposizioni e storia familiare), polso ayurvedico (quadro reattivo dei due cervelli e funzione organi interni e vissuto psicologico), lingua (apparato digerente) e fisiognomica (quadro generale di salute). I 5 check up olistico-umoralmente permettono una panoramica completa della propria salute. Segue una prescrizione medica in 6 punti (come 6 professionisti: medicina, omeopatia, fitoterapia, alimentazione, sali minerali e oligoelementi, vitamine, assetto osteo-articolare e stile di vita).

### EMOZIONI CHE GUARISCONO con **ERICA POLI**

La scienza da tempo ha dimostrato che l'equilibrio emozionale è fondamentale per la salute non solo psichica ma anche fisica. Ma cosa significa essere in equilibrio emozionale? E come ottenerlo? Raggiungere l'equilibrio significa affrontare e lasciar andare le emozioni e gli stati d'animo nemici della salute - rabbia repressa, ostilità, odio, rancore, isolamento, impotenza, umiliazione - apprendere il potere del flusso emozionale e il reale significato del perdono. Significa aprirsi alla vicinanza emotiva autentica con se stessi e con gli altri, aprendo il cuore anche attraverso nuove tecniche scientificamente validate come quelle proposte dall'Heartmath Institute che lavorano sul cervello che è contenuto anche nel cuore, come le neuroscienze oggi mostrano e come la ISTDP, la nuova straordinaria psicoterapia centrata sulle emozioni che agisce in tempi rapidi anche sui sintomi medici cronici e inspiegabili. Nel seminario si impareranno e sperimenteranno: i tre tipi di felicità; le emozioni distruttive, le emozioni che fanno ammalare; le emozioni che fanno guarire; la coerenza cardiaca e l'apertura del cuore; il riconoscimento delle ferite emozionali e la timeline emozionale; il vero significato del perdono e come attuarlo.

Per tutta la durata del convegno sarà presente lo stand della casa editrice Anima con una mostra vendita libri.

# La Biblioteca del benessere



DOMENICA 25 OTTOBRE



## PALAZZO DEI PANNI

ORE 15.00 / 15.30 Saluti delle autorità

ORE 15.30 / 16.30

**FRANCO LIBERO MANCO** presenta il libro  
**CODICE VEGAN**

Franco Libero Manco nasce nel 1948 in provincia di Lecce. Nel 1968 vince una medaglia d'oro nei campionati sportivi novizi delle Forze Armate. Nel 1975 si laurea architettura presso l'università di Roma. Nel 1975 diventa vegetariano e nel 1990 vegano per motivi etici. Nel 1976 fonda il Movimento cristiano ecologico trasformatosi poi nel Movimento dell'amore universale. Fin dal 1977 s'impegna a favore del Terzo mondo e in particolare dei malati di lebbra. Contestualmente lotta contro la violenza, l'aborto, la tortura, la pena di morte. Collabora inoltre con molte associazioni ecologiste e animaliste. Dal 1993 è dirigente tecnico nella Pubblica amministrazione. Nel 2002 viene nominato Cavaliere dal presidente della Repubblica. Da molti anni tiene conferenze nella sede dell'AVA e in varie città d'Italia. Con il patrocinio del Comune di Roma ha organizzato in Campidoglio alcuni importanti convegni. Organizza a Roma la Festa nazionale dei vegetariani che dal 2003 si ripete ogni anno. Attualmente è presidente del Movimento dell'Amore Universale, dell'Associazione Vegetariana Animalista e del Forum Vegetariano. Ha stampato e pubblicato alcuni testi a carattere etico, spirituale, filosofico, poetico, antropologico. Studioso di etica, spiritualità e alimentazione vegana.

ORE 17.00 / 18.00

**SERENA MILANO** presenta il libro  
**HOSCELTO DI GUARIRE**

Serena Milano nasce nel 1985. Passa la sua infanzia e l'adolescenza studiando e affrontando le esperienze traumatiche della sua vita e sottomettendosi agli eventi senza mai far sentire la sua voce. Poi la malattia cambia il suo modo di ascoltare la vita. La sua voce si fa udire. Urla la sua voglia di vivere e in questo libro raccoglie la sua esperienza. Dal silenzio alla luce. Dal buio della malattia alla voglia di farsi ascoltare. E tutto ricomincia nel bene, nel successo... questa volta a voce alta!

ORE 18.30 / 19.30

**CARLOTTA BRUCCO** presenta il libro  
**CINQUE ABBRACCI: UNA PRATICA MODERNA  
ED EFFICACE PER ESSERE LIBERI E FELICI**

Carlotta Brucco, nata nel 1971, è cresciuta sotto la guida di grandi lama tibetani e altri maestri di diverse tradizioni spirituali avendo così modo di approfondire lo studio e la pratica di antichi metodi e tecniche di autoconoscenza. Cogliendo da sempre i principi essenziali su cui si basano le metodiche apprese e sperimentate, diffonde da oltre 25 anni un sistema di educazione alla vita per il risveglio della vera natura dell'essere umano, diffondendolo in strutture pubbliche e private.

ORE 20.30 / 22.30

**CORRADO CESCHINELLI** presenta il libro  
**CambiaMENTE: per vivere Consapevolmente,  
per guarire Emotivamente, per star bene Fisicamente**

Corrado Ceschinelli, sociologo e "naturologo", coniuga il pensiero sociologico affrontando la realtà della società occidentale, con una visione progettuale, etica e trasformativa, basata su nuovi stili di vita, che rimettono al centro le persone, in quanto organismi a se stanti, prima ancora che cittadini di una comunità, consumatori, o soggetti economici, sociali e culturali. È impegnato da sempre nell'ambito dell'educazione e del cambiamento coscienziale, in un'ottica integrata di processi evolutivi, che si traducono in percorsi di crescita personale, sulle dinamiche e sulle implicazioni interiori ed esteriori, quali l'educazione alimentare, l'educazione al movimento, arrivando all'educazione relazionale, fondamento di ogni reciproco rapporto tra esseri umani. Il suo approccio, fondato sull'assoluto rispetto della naturalità biologica dell'essere umano, è un'intrigante mix tra "riflessione consapevole" e conoscenza scientifica, che gli ha consentito di ideare e realizzare progetti e attività finalizzate all'espansione della consapevolezza del vivere. È trentino di nascita e profondo amante della sua terra, ma svolge ovunque corsi di formazione, individuali e di gruppo, nel preciso intento di aiutare tutti coloro che lo desiderano a ritrovare il vero senso della propria vita, recuperando le proprie innate potenzialità fisiche, mentali e spirituali. Pratica un'incessante lavoro di divulgazione e informazione a mezzo stampa, libri, conferenze e convegni.

ORE 9.30 / 10.30

**ITALO PENTIMALLI** presenta il libro  
**IL POTERE DEL CERVELLO QUANTICO**

Autore, conferenziere, speaker, fondatore e direttore del Progetto PiuChePuoi.it ©. È stato uno dei pionieri della formazione sul web in Italia, creando un vasto seguito di appassionati dal 2004 ad oggi. Autore dei libri "Il potere del cervello quantico" (2014) e "Crea la vita come tu la vuoi" (2009), durante la sua decennale esperienza ha svolto numerosi corsi di formazione. È co-fondatore dell'Accademia degli imprenditori liberi e autore di una serie di innovative tecniche per la formazione (tra le quali Programmazione subliminale Quantica © e la metodologia CDA).

ORE 11.00 / 12.00

**DANIEL LUMERA** presenta il libro  
**ATTIVAZIONE BIONERGETICA**

Daniel Lumera attualmente dirige la Fondazione My Life Design ed è il presidente della International School of Forgiveness, un istituto che studia il profondo impatto del perdono sugli individui, le relazioni e la società. Si specializza in sociologia della comunicazione e dei processi culturali, occupandosi principalmente di gestione dei conflitti e dello stress. Insegna nell'alta formazione professionale del personale medico e sanitario. Nel 2013 è l'unico ricercatore italiano selezionato per pubblicare nel Report mondiale sull'educazione superiore della Global University Network for Innovation dell'UNESCO. È docente della cattedra "Management pubblico-privato per la gestione della fiducia" e responsabile dell'area Ricerca, sviluppo e cultura nel Club UNESCO per la protezione del patrimonio immateriale. Si occupa principalmente delle scienze del benessere e della qualità della vita. Ha inserito molte delle sue ricerche nei corsi universitari tenuti presso l'Università di Girona (Spagna), dove ha iniziato a insegnare nel 2010. Una figura chiave nella sua formazione è stata quella di Anthony Elenjmittan, discepolo diretto di Gandhi, attraverso il quale matura la visione di un'educazione fondata sulla consapevolezza, sull'interculturalità, sulla cooperazione e sulla pace.

ORE 12.30 / 13.30

**ROBERTO ANTONIO BIANCHI** presenta il libro  
**CONSIGLI PER VIVERE SANI FINO A 100 ANNI**

Roberto Antonio Bianchi è medico, naturopata, omeopata, specialista in Medicina preventiva e Medicina del Lavoro. Da diversi anni dirige la clinica "Casa Salute" a Cremona, dove studia ed applica con enorme successo 79 delle 105 terapie naturali mondiali, curando in modo non invasivo migliaia di pazienti affetti da diverse patologie.

ORE 14.00 / 15.00

**ROBERTA CULELLA** presenta il libro  
**RINASCERE: DIARIO DELLA MIA VITTORIA  
SUL TUMORE**

Roberta Culella nasce nel maggio del 1976, laureata in Filosofia presso l'Università degli Studi di Pavia, lavora come Manager di responsabilità sociale e di sostenibilità ambientale in Nexive s.p.a. È coach Filosofico, iscritta alla APPA (American Philosopher Practitioner Association). Mamma di Vittoria, cui è dedicato il suo libro autobiografico "Rinascere", dopo l'esperienza con la malattia, dedica gran parte del suo tempo libero a sensibilizzare le persone sull'importanza di stare vicini ed aiutare chi si trova ad affrontare il tumore. La metà dei diritti d'autore del libro sono devoluti a LILT (Lega italiana lotta contro i tumori) per un progetto di assistenza alle famiglie con bambini che devono affrontare le terapie.

ORE 15.30 / 16.30

**ANDREA ZURLINI** presenta il libro  
**ALCHIMISTI DELLA NUOVA GENERAZIONE**

Andrea Zurlini, filosofo, artista, maestro reiki, costellatore familiare, insegnante di astrologia e archetipi, divulgatore del reality transurfing© e autore del libro "Alchimisti della nuova generazione", edito da Anima Edizioni 2014. Scrive quotidianamente sui social network sul suo sito web [www.andreazurlini.it](http://www.andreazurlini.it), con l'obiettivo di risvegliare il desiderio di divenire libero, autorealizzato e padrone di se stesso.

ORE 17.00 / 19.00

**TAVOLA ROTONDA AnimaMente**

Erica Poli, Daniel Lumera, Italo Pentimalli, Andrea Zurlini, Corrado Ceschinelli, Franco Libero Manco discuteranno sul tema: **I nuovi paradigmi per vivere in salute.**

ORE 19.30 / 22.00

**CENA VEGANA a cura del ristorante Veganima-Arco**  
Partecipazione a pagamento con prenotazione.

SABATO 24 OTTOBRE 2015

PRESSO LA SALA RIUNIONI DEL COMUNE DI TIONE

**MARCUS BROILO****L'ARTE DEL CAMMINO CONSAPEVOLE**

L'importanza di camminare rispettando la fisiologia anatomica e acquisendo consapevolezza del proprio movimento. Marcus Broilo, tecnico della postura, terapeuta e formatore del metodo DORN (riallineamento della colonna vertebrale) e del metodo SM System (ginnastica posturale). Tecnico nazionale di Nordic Walking con master universitario. Istruttore della nazionale di vovinam.

ORE 9.30 / 10.30

**ERICA FRANCESCA POLI** presenta il libro  
**ANATOMIA DELLA GUARIGIONE**

Erica Francesca Poli è medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor. È anche psichiatra forense, perito del Tribunale di Milano. Membro di società scientifiche, tra cui IEDTA (International Experiential Dynamic Therapy Association), ISTDP Institute e OPIFER (Organizzazione Psicoanalisti Italiani Federazione e Registro), Paul Ekman International, annovera un'approfondita ed eclettica formazione psicoterapeutica che le ha fornito la capacità di affrontare il mondo della psiche fino alle soglie della spiritualità, sviluppando un personale metodo di lavoro interdisciplinare e psicosomatico. In continuo aggiornamento, attraverso la partecipazione attiva e l'organizzazione di corsi, congressi e pubblicazioni scientifiche, si dedica allo sviluppo della medicina integrativa con l'implementazione della farmacopea tradizionale con fito e nutriceutici, e l'utilizzo di tecniche terapeutiche innovative e fortemente radicate nelle nuove conoscenze neuro scientifiche sul funzionamento della unità psichesoma. Alle attività prettamente cliniche e peritali affianca una consistente attività di docenza sia in ambiti universitari che presso enti di formazione privata e dal 2009 anche una attività di formatore per privati ed istituzioni. Scrive come opinionista e articolista per varie testate di quotidiani e periodici specialistici.

ORE 11.00 / 12.00

**MARIA ROSARIA DI BENEDETTO** presenta il libro  
**YOGA NEL CUORE DEI BAMBINI**

Maria Rosaria Di Benedetto insegna nella Scuola primaria dove si è specializzata nell'insegnamento della lingua italiana e nella conduzione di laboratori espressivi, linguistici e ambientali. Appassionata di discipline orientali ha acquisito il diploma di Istruttrice Yoga presso l'Istituto di Scienze umane di Roma e continua il percorso di studi con il Maestro Francesco Pomes e con la prof.ssa Angela Danisi. È operatrice energetica (Lavaggio energetico-emozionale) e del sistema FEEL (Fast Emotional Emotional Elaboration e Liberation) di N. Butto. In seguito al conseguimento del Master in operatore Yoga per bambini, acquisito presso la FIY, realizza un metodo che, partendo dalle esigenze concrete dello sviluppo mentale del bambino, mira all'educazione, alla gestione delle emozioni, alla presenza mentale, alla serenità nei rapporti interpersonali e ad obiettivi educativi universali, peculiari della tradizione spirituale yoga. Conduce corsi di formazione di Yoga per bambini nell'ambito scolastico e non, e laboratori di yoga per i genitori all'interno di Progetti P.O.N. È fondatrice dell'associazione "L'onda del respiro".

ORE 12.30 / 13.30

**LIVIA CUMAN** presenta il libro  
**DISEGNO INTUITIVO**

Livia Cuman è nata a Marostica (VI) dove tuttora vive e lavora. Laureata in filosofia si interessa di alimentazione e agricoltura biologica e di filosofia orientale e insegna nella scuola steineriana. Nel 2000 inizia il suo percorso artistico informale da autodidatta. Nel 2007 apre il suo studio-mostra a Marostica e nel 2008 la Scuola di pittura intuitiva. Partecipa a numerose fiere in Italia e all'estero e numerose personali segnano il suo percorso, fino all'ultima nel Castello inferiore di Marostica che nelle parole dei suoi critici d'arte Donata Demattè e Mario Guderzo, mette in luce un interessante e maturo sviluppo nella sua evoluzione personale ed artistica.