

# Week end di benessere con la rassegna NaturalExpo

**IN FIERA** Da domani al via la manifestazione con una serie di iniziative volte a migliorare la qualità della vita

**T**orna a Forlì, da domani a domenica, "NaturalExpo", la rassegna dedicata allo stile di vita naturale, il luogo dove s'incontrano gli operatori di settore e il pubblico più attento alle tematiche del benessere. La kermesse forlivese, giunta all'ottava edizione, è punto di riferimento per un pubblico alla ricerca del benessere tramite uno stile di vita etico all'insegna dei metodi naturali. Natural Expo rappresenterà tutti settori collegati alle tematiche del benessere naturale che sarà rappresentato a 360°, con assaggi di ricette vegane, massaggi con le campane tibetane, sessioni di yoga della risata, workshop gratuiti, conferenze, incontri con gli autori, prodotti innovativi e cosmesi, erboristeria e medicina alternativa: non per nulla il sottotitolo della manifestazione è "Alimen-

ta corpo, anima e mente". In questa nuova edizione è stata ampliata la proposta espositiva con quattro nuovi settori dedicati alla bellezza, alla casa, alla crescita personale e allo stile di vita vegano. Nel settore "Vegan" saranno proposti assaggi gratuiti e ci si potrà immergere in una vasca di sale caldo per usufruire delle sue proprietà curative. Come consuetudine, un ricco calendario coinvolgerà in un'esperienza multisensoriale con workshop, convegni e spettacoli gratuiti. Si comincia venerdì alle 18 con la presenza illustre di Amadio Bianchi, presidente Movimento Mondiale Yoga e Ayurveda, che torna per la seconda volta a Forlì per presentare il suo nuovo libro "La gioia di vivere con lo Yoga e la Yoga-Terapia". Sabato alle 14 sarà il turno del forlivese Terenzo Traisci, psicologo del lavoro, non-

ché attore comico, che farà uno spettacolo interattivo per dimostrare l'efficacia dello yoga della risata. Traisci tiene corsi esperienziali per unire due diverse discipline con denominatore comune la risata e il benessere, cioè la "Terapia della Risata®". Tra gli eventi gratuiti, Bruna Sunyata Gusmini farà sperimentare alcune meditazioni di Osho, Monika Paul le sedute di musicoterapia con l'arpa a due corde, Alex Saleem Ricci la disciplina Biotransenergetica, l'associazione Il Richiamo, tra le iniziative, propone meditazioni creative per bambini che vivranno momenti di creatività e di gioco. Si può visitare Natural Expo venerdì sabato e domenica dalle 10 alle 19.30. Il venerdì si entra con soli 2 euro, mentre per sabato e domenica si può scaricare la riduzione a 5 euro dal sito [www.naturalexpo.it](http://www.naturalexpo.it)