



con il patrocinio  
del Comune di Monale

INGRESSO  
LIBERO

ASSOCIAZIONE  
"GRUPPO PER L'AUTOGESTIONE"  
**40** Rava e Fava  
1986-2026  
altre@ravafava.it

# ASTI **en Essere** TREDICESIMA EDIZIONE sabato 26 settembre 2026

dalle 9.00 alle 19.00

Chapitombolo Academy  
Via Baldichieri, 18  
Monale (AT)



## IL GIARDINO DEI SEMPLICI

Passeggiata di scoperta naturalistica e di connessione a cura delle guide escursionistiche ambientali **Linda Frei** di MedinForest ed **Elena Giardina** di Bike Therapy.

Offerta libera per il progetto "Radici nel futuro".

Ritrovo ore 9.30 con partenza ore 10.00.

## SEDUTE DI OPERATORI DEL BENESSERE

dalle ore 9.30 alle ore 18.00



**Simone Nosenzo**: riflessologia plantare. **GRATUITO**

**Viviana Odetti, Maria Grazia Cavallino e Fabiana Lanfranco**: "Dall'io al noi: il counseling ed il coaching trasformano relazioni e risorse personali in benessere collettivo". Spazio informativo. **GRATUITO**

**Silvia Genevro**: mindfulness individuale. **GRATUITO**

**Giuliana Sessarego**: musicoterapia e cromoterapia. **GRATUITO**

Dalle ore 15.00 alle ore 18.00 **Andrea Romagnolo**: sedute di Brain gym di gruppo o individuale. **GRATUITO**



## EDUCAZIONE OLISTICA

**Mondobosco**: Progetto di educazione in natura 3 - 6 anni.

16.00 Laboratorio di falegnameria per bambini. **10 €**



## PILLOLE DI...

**10.30 Progetto Ceste di Rapa**: "Il benessere passa dalla Terra, Ortofrutta Bio locale".

**11.00 Dottoressa Giuliana Sessarego**: "Il mondo dei Colori a suon di Musica".

**11.30 Dottor Fabrizio Manca**: "Medicina quantistica, luci e colori".

**12.00 Cristiano Bordino**: presentazione del progetto "Nuove Cascine cura, territorio e cuore".

**12.30 Mondobosco, un bosco per crescere**: presentazione del progetto.

**15.00 Fondazione Corte delle madri Bereguardo (PV)**: presentazione del progetto a cura di Sara Lucchi.

**15.30 Franco Correggia, naturalista**: "Specie, ecosistemi, biosfera: cooperazione ed interconnessione".

**16.00 Farmacista Dott.ssa Eleonora Cassina**: "Omeopatia: una medicina per tutti".

**16.30 Centro olistico Airone Bio**: presentazione del progetto "Biodanza nel sociale".

**17.00 Fausto Iori, AD Ecornaturasi**: "L'agricoltura non è una fabbrica: le Nuove Tecniche Genomiche ed il NO del mondo del biologico".



facebook/astibenessere



instagram.com/astibenessere

# Il senso del NOI Dall'IO al NOI

**Giornata di proposte di cura per la persona.**

Per conoscere le discipline olistiche e naturali, per sperimentare le tecniche di cura naturali, per provare un'alimentazione sana e biologica!

Organizzazione a cura della Cooperativa della Rava e della Fava:

Piazza Porta Torino, 14 - Asti

Via Cavour, 83 - Asti

Per contatti ed info: 0141/321869 - [www.ravafava.it](http://www.ravafava.it)



coop.rava.fava.naturasi  
coop.rava.fava.bottegaltromercatoasti  
astibenessere



cooperativa-della-rava-e-della-fava-naturasi  
coopravafava\_altromercatoasti  
astibenessere

## INAUGURAZIONE

9.00 taglio del nastro ed inaugurazione della 13ª edizione a cura della socia Perotto Elena.



## SPAZIO ESPOSITORI E ASSOCIAZIONI

**Progetto Ceste di Rapa (Cambiano - Torino)** - Ortofrutta Bio locale.

**Durando Mariangela** - Esposizione prodotti NAHRIN per la cura ed il benessere della persona completamente naturali, no vendita.

**Radici nel futuro** - Progetto di tutela degli ecosistemi forestali Astigiani.

**Fondazione Corte delle madri Bereguardo (PV) ed Associazione Essere Pace** - Libri e aggiornamenti sui ritiri dei monaci in Italia.

**Associazione Magazzino Solidale San Domenico Savio (Asti)** - Presentazione della propria attività sociale.

**Ludi Bi (Ludovica Bordino)** - Esposizione ceramiche fatte a mano.

**L'orto naturale di Luciana** - Banchetto espositivo e prova pratica di orto naturale.

**Spazio BenEsserci, coop.Esserci (TO)** - Spazio informativo.



## "OLTRE LE MURA"

**Gaetano Pedullà - Funima International**: "Schiavi africani e nativi americani, un genocidio secolare".



## INSIEME PER...IL BENESSERE

**Ass. Essere Pace**: attività di gruppo scambio e confronto.

**10.00 Simone Deflorian, Studio Kappa**: "L'educazione come pratica della libertà" attività e sperimentazione del Metodo Freire. **GRATUITO**

**10.30 Ludi Bi (Ludovica Bordino)**: Laboratorio "Espressione con l'argilla: creatività e riconnessione con la terra". **10 €**

**11.00 Mariangela Durando**: yoga della risata. **GRATUITO**

**11.30 Ass. Magazzino Solidale di San Domenico Savio (Asti)**: Laboratorio di cucina etnica. **GRATUITO**  
Su prenotazione: 0141-321869

**14.30 Airone Bio, centro olistico APS ASD (Asti)**: Biodanza per tutti. **GRATUITO**

**15.30 Ludi Bi (Ludovica Bordino)**: Laboratorio "Espressione con l'argilla: creatività e riconnessione con la terra". **10 €**

**15.30 Germana Chiusano**: Cerchio di donne: "Attività e pratica di gruppo all'aperto sul Femminino sacro". **GRATUITO**

**16.30 Golosa di vita, Elena Fabris**: "Come ho cambiato mentalità su cibo, corpo e diete dimagranti verso salute e benessere". Attività di gruppo all'aperto. **GRATUITO**

**17.00 Ludi Bi (Ludovica Bordino)**: Yoga per bambini, giochi di movimento, concentrazione e rilassamento. **10 €**

**17.30 Terra Mia**: workshop "La cucina degli scarti". **GRATUITO**

**18.00 Chapitombolo Academy**: spettacolo finale. **GRATUITO**