

Conferenze

EVENTI A INGRESSO GRATUITO

	15:30-16:30	Franco Berrino	Longevità felice: le scelte quotidiane che fanno la differenza
	17:30-18:30	Maria Rescigno	La tua salute parte dal microbiota
	19:00-20:30	Stefano Bollani e Valentina Cenni	Proiezione del documentario "Tutta vita". Incontro con il pubblico

SABATO 26 SETTEMBRE

	10:30-11:30	Stefano Mancuso	La natura ci insegna a vivere meglio (consumando meno)
	12:30-13:30	Luca Speciani	L'approccio di segnale per prevenzione e cura dei disturbi cronici
	14:30-15:30	Ferdinando Ametrano	Bitcoin come strumento di emancipazione e di libertà economica
	16:30-17:30	Stefania Zani	Non otteniamo ciò che vogliamo, ma ciò che crediamo possibile
	18:30-19:30	Daniel Lumera	Non è mai troppo tardi per rinascere

DOMENICA 27 SETTEMBRE

	10:30-11:30	Roberto Mercadini	Animali umani. Un monologo su tutti noi
	12:15-13:15	Matteo Gracis	Il sorriso del guerriero. Incontro con Matteo Gracis: ribellarsi e amare per essere liberi
	14:00-15:00	Milena Simeoni	Da chi sei a come stai: stile di vita e salute per un benessere personalizzato
	15:45-16:45	Marilù Mengoni	Alimentazione integrata: contrastare i disturbi del sonno, della menopausa e ritrovare il giusto peso
	17:15-18:15	Igor Sibaldi	Vuoi? La più semplice autoanalisi

Workshop

ANCHE IN STREAMING

INGRESSO CON BIGLIETTO

Sala 3 Papi

SABATO 26 SETTEMBRE

	10:30-13:30	Stefania Zani	Oltre il visibile: dialogo con le tue guide. Dalla mente rumorosa alla chiarezza dell'intuizione Questo workshop è un'esperienza pratica di meditazione e consapevolezza che ti accompagnerà a riconoscere i diversi stati interiori attraverso cui la nostra percezione cambia.
--	-------------	----------------------	--

	15:00-18:00	Luca Speciani	Allergie, tiroide, diabete e cuore: quando è possibile ridurre o eliminare i farmaci Partendo da condizioni diffuse come allergie, diabete, tiroide e problematiche cardiovascolari , scoprirai quando il farmaco è davvero necessario e quando invece è possibile lavorare sulle cause profonde , intervenendo sui segnali che regolano il tuo equilibrio interno.
--	-------------	----------------------	--

DOMENICA 27 SETTEMBRE

	10:30-13:30	Igor Sibaldi	Come non essere stupidi. Gli ostacoli al proprio futuro personale Stupidus, in latino, significa "persona che tende a fermarsi" . E se il vero problema non fosse non sapere cosa fare, ma dove ti sei fermato? In questo workshop con Igor Sibaldi lavoreremo proprio su questo: riconoscere i punti in cui ti sei bloccato e capire come superarli .
--	-------------	---------------------	--

	15:00-18:00	Massimo Citro	Il benessere originato dalla luce delle nostre cellule Attraverso esempi, studi e riflessioni sulla natura della vita e della coscienza, il workshop offrirà una visione ampia e affascinante dell'essere umano , invitando a guardare il corpo non come un insieme separato di organi e funzioni, ma come un sistema intelligente di relazione, comunicazione e trasformazione .
--	-------------	----------------------	---

Showcooking

EVENTI A INGRESSO GRATUITO

	10:30-11:30	Niky Atzeni (Cucine senza confini)	Sapori e ospitalità del Marocco: tè alla menta e couscous di verdure
	12:00-13:00	Myriam Sabolla (The Food Sister)	Cucina in famiglia: organizzarsi (davvero) per mangiare meglio insieme

	13:30-14:30	Stella Bellomo	Aspettando l'autunno: profumi, sapori e convivialità
---	-------------	-----------------------	--

	15:00-16:00	Stefano Erzegovesi	Il piatto vegetale della salute
---	-------------	---------------------------	---------------------------------

	16:30-17:30	Veggie Situation	Il cibo che nutre: cucina vegetale per il benessere quotidiano
---	-------------	-------------------------	--

	18:00-19:00	Stefano Tomassini	Benessere da bere. Aperitivi detox e fermentati per rigenerarsi con gusto
---	-------------	--------------------------	---

DOMENICA 27 SETTEMBRE

	10:30-11:30	Ilaria Moretti (Miss Positive)	Cucina per intolleranti (e non solo): senza glutine, senza latticini, senza zuccheri
---	-------------	---------------------------------------	--

	12:00-13:00	Anna Panna Food	Antipasti e aperitivi veg che tutti ameranno
---	-------------	------------------------	--

	13:30-14:30	Flavio Sacco	Cucina postbiotica: fermentati per riconnettersi all'ambiente
---	-------------	---------------------	---

	15:00-16:00	Lucia Cuffaro	Le ricette che ti fanno smettere di comprare prodotti inutili
---	-------------	----------------------	---

	16:30-17:30	Silvia Petruzzelli e Claudio Grazioli	Il cibo come medicina: nutrire i batteri buoni del microbiota
--	-------------	--	---

Yoga on Stage



INGRESSO CON BIGLIETTO

Area Masterclass

Yoga On Stage @MACROLIBRARSÌ FEST è lo spazio dedicato interamente allo yoga, dove potrai praticare insieme a **insegnanti d'eccellenza**, vivere **sessioni guidate**, riscoprire il corpo e il respiro in un'atmosfera di profonda **armonia**.

Ogni giornata prevede un programma completo di **quattro sessioni di yoga**, due al mattino e due al pomeriggio. Per partecipare, è necessario acquistare un **biglietto** valido per la **singola giornata**. Se desideri vivere **entrambe le esperienze**, potrai acquistare un **biglietto per ciascun giorno**.

Nell'area di pratica delle lezioni, **troverai già pronti all'uso i tappetini di ReYoga**. Inoltre, sempre all'ingresso dell'area, **ti consegneremo le cuffie da yoga** per offrirti un'esperienza immersiva e coinvolgente.

SABATO 26 SETTEMBRE

	11:00-12:00	Francesca Bruni	Vinyasa Yoga
---	-------------	------------------------	--------------

	13:00-14:00	Charlotte Lazzari	Odaka Yoga
---	-------------	--------------------------	------------

	15:00-16:00	Veronica Tamburella	Prana Vidya
---	-------------	----------------------------	-------------

	17:00-18:00	Elisa Fantini	Hatha Flow
---	-------------	----------------------	------------

DOMENICA 27 SETTEMBRE

	11:00-12:00	Giorgia Giglioli	Hatha Raja Vinyasa
---	-------------	-------------------------	--------------------

	13:00-14:00	Susanna Petternella	Hatha Yoga Flow
---	-------------	----------------------------	-----------------

	15:00-16:00	Alice Preti	Vinyasa Yoga
---	-------------	--------------------	--------------

	17:00-18:00	Beatrice Mazza	Feminine Embodied Flow
---	-------------	-----------------------	------------------------

Area Olistica

Consulenze, massaggi e trattamenti (su prenotazione in loco) con i migliori operatori olistici d'Italia.

Spazio Mamme e Neonati

Momenti informativi su preparazione al parto e alla genitorialità, sostegno all'allattamento, babywearing, massaggio neonatale, yoga pre e post parto, cambio pannolino, area relax mamme e neonati, osteopatia, riflessologia, mindfulness e psicomotricità a cura delle professioniste di **Casamarea**.

Spazio Gioco Senza Età

Giocare insieme è il modo più semplice per conoscersi.

In questo spazio troverai **giochi in legno**, sfide di abilità e **grandi classici reinventati** per essere vissuti da bambini, ragazzi, genitori e nonni. Niente schermi, niente elettricità: solo **il piacere di condividere un momento**, collaborare, mettersi alla prova e divertirsi insieme. Perché **il gioco non è solo un passatempo**: è un modo naturale per **creare relazioni**, stimolare la creatività e riscoprire il **valore del tempo** trascorso insieme.

Lo spazio è realizzato dall'**Associazione Il Tarlo** che, dal 2012, promuove il gioco come **esperienza di incontro** tra persone e generazioni diverse.

Re-Generation Room

Uno **spazio sonoro, sensoriale** e olfattivo dove **le piante dialogano** tra loro generando una **sinfonia** che tocca l'anima.

Sound Healing Space

Le vibrazioni si ascoltano. Ma soprattutto si vivono.

Sound Healing Space è uno **spazio immersivo** in cui frequenze e suoni diventano un'occasione per rallentare e ritrovare ascolto. Guidato da **musicisti e performer**, questo percorso ti invita a **vivere il suono** con tutto il corpo. Accomodati, **chiudi gli occhi** e lasciati accompagnare dalle **vibrazioni** degli strumenti. Un momento dedicato alla presenza, al silenzio e al benessere, per riscoprire il **piacere di fermarsi** e ascoltarci. Sound Healing Space è un progetto ideato e coordinato da Macrolibrarsi.

NOMI ARTISTI

Come arrivare

Siamo alla Fiera di Cesena in Piazzale Ezio Vannoni

In auto: Autostrada Adriatica A14: uscita **Cesena Nord**

In treno: Linea Milano-Bologna-Rimini: **stazione di Cesena**

Autobus di linea: (dall'autostazione accanto alla stazione di Cesena) **Linea 41** di Start Romagna (tel: 199.11.55.77)

Servizio Navetta Gratuito ogni 30 min!

Venerdì 25 Settembre
dalle **14:30** (prima corsa Stazione) alle **21:30** (ultima corsa Fiera)

Sabato 26 Settembre
dalle **9:00** (prima corsa Stazione) alle **21:30** (ultima corsa Fiera)

Domenica 27 Settembre
dalle **9:00** (prima corsa Stazione) alle **19:00** (ultima corsa Fiera)

FERMATE:

- Autostazione Corsia E (Viale Europa 147)
- Ippodromo (Ingresso Ippodromo Cesena Trotto)
- Macrolibrarsi Store (Via Emilia Ponente 1705)
- Fiera (Piazzale Ezio Vannoni)



macrolibrarsifest.it

INGRESSO GRATUITO

Settembre
25-26-27

macrolibrarsi
liberi di star bene

Macropa e Programma



**SABATO E DOMENICA
TI ASPETTA UN'OFFERTA SPECIALE
AL MACROLIBRARSÌ STORE!**

Il nostro negozio a Diegaro è aperto con orario continuato
Sabato 26 dalle 9:00 alle 19:30 e Domenica 27 dalle 10:00 alle 18:00

Vieni a trovarci in via Emilia Ponente 1705!

SERVIZIO NAVETTA GRATUITO OGNI 30 MIN!



A Settembre, dal vivo alla Fiera di Cesena!

Venerdì 25 15:00-21:00 Sabato 26 10:00-21:00 Domenica 27 10:00-18:00
INGRESSO GRATUITO

Il programma può essere soggetto a variazioni.
Per maggiori informazioni: **macrolibrarsifest.it**

Organizzato da **macrolibrarsi**
LIBERI DI STAR BENE



Questo opuscolo è stato realizzato nel massimo rispetto per l'ambiente - stampato su carta biodegradabile e riciclabile con le seguenti certificazioni: cellulosa proveniente da foreste gestite in modo sostenibile - assenza di metalli pesanti - assenza di acidi - assenza di cloro (EFC) - stampato con inchiostri per alimenti - stampato con **fonti energetiche rinnovabili** - KMO - stampato a Cesena per ridurre l'inquinamento da trasporto e per incoraggiare la **produzione locale sostenibile**.

Legenda

-  Info point
-  Libreria Macrolibrarsi
-  Area olistica
-  Re-Generation Room
-  Spazio gioco senza età
-  Spazio mamme e neonati (Casamarea)
-  Area relax
-  Musica e artisti di strada
-  Area ristoro
-  Punto acqua gratis
-  Punto di Primo Soccorso

**INGRESSO**

Workshop

CHECK-IN WORKSHOP

Pad A

32 G 1 2 3 4 5 6 7 8

31

30 17 17 19 11 7

29 16 16 18 10 6

28 15 15 17 9 5

27 14 14 16 8 4

26 13 13 15 7 3

25 12 12 14 6 2

24 11 11 13 5 1

A B C D E F

23 12 4

22 11 3

21 10 2

20 9 1

19 D E

18 10 10

17 9 9

16 8 8

15 7 7

14 6 6

13 5 5

12 4 4

11 3 3

10 2 2

9 1 1

8 B C

A

WC

BANCOMAT

7

6

5

4

3

2

1

A

WC

Conferenze

Stand		Animal Equality Italia		Pad A	A3
		Animalis Bio		Pad A	D6
+Mino		Pad B	G6		
8ttimo		Pad B	Q6		
A.I.Con. Associazione Irindologia Contemporanea		Pad A	D19		
A.K.S.I.		Pad A	D15		
Agrilocanda Valcampotto		Pad B	P11-P12		
Akashica		Pad A	A31-A32		
Alba Di Montegibbio		Pad B	N16		
Alchemical Orgone		Pad B	D24-E24		
Alkaest		Pad B	O7		
Aloe Arboreascens Di Osvaldo Fresia		Pad B	O11		
Amarsi, Ayurvedic Salon		Pad A	A27		
Amc Italia		Pad A	D5		
Ananda Edizioni		Pad B	F6		
Animabio		Pad A	A9-A10-A11		
		Animal Equality Italia		Pad A	A3
		Animalis Bio		Pad A	D6
		Animatrama - Eleonora Tassani + Nao_Kutira		Pad A	D10
		Antica Natura		Pad B	B25
		Aomycs Tech		Pad B	L10-L11-L12
		Arg Gesign		Pad B	D5-E5
		Argasens		Pad B	O6
		Arredamenti Baraldi Nature		Pad B	C9-C10
		Arte E Gioco - Daelli		Pad B	F1
		Artemisia Bio Az. Agr.		Pad B	M13-M14
		Ascham Christian Giunchi		Pad B	E12
		Aspasso Food Truck		Pad B	P16-P17
		Atestangiù		Pad B	I5
		Autosufficienza		Pad B	P7-P8
		Bagaglio 3mendo		Pad B	E18
		Barbara Maretto Gessenza		Pad A	E4

Be My Ghee	Pad B C22	Cosmo	Pad A E2	Fiordimugo	Pad B L13
Bhakti	Pad B C13	Creazioneevolutiva	Pad B E28	Five Elements	Pad B C23
Bio&Sostenibile	Pad B E15	Cristalli Del Benessere	Pad B Q10	Fondazione Grabovoi	Pad A G2
Biobuildingblock	Pad B D7	Crystalweave + Plantadea + Veeta	Pad A B5-B6	Forluc-Terranova	Pad B H10-H11
Biocerperia	Pad B P10	Cucù Minilab + L'officina Dell'albero	Pad B I3	Franca Bortot Art	Pad A F3
Biokraftstoff Goodyfoody	Pad B Q1-Q2	Cuorofilla	Pad B I8	Gecon	Pad B L14-L15
Biomabooost	Pad B B27	CusciniBio	Pad B D3-D4-E3-E4	Gelaterie Leoni	Pad B P13
Biopizza	Pad B A19	Damarté	Pad B H6	General Caster Drum	Pad A A23
Bior Life	Pad B C10	Dani E La Cucina Che Cura	Pad B A10	Germogliamo	Pad B B2
Biorigenya	Pad A B8	Dea Oliva	Pad B H7	Giochi Di Rame + Athalhaid	Pad B C24
Bioristor	Pad B P22	Deiva	Pad B N1	Girolomoni	Pad B A11-A12
Birrificio La Mata	Pad B P21	Demeter Italia	Pad B E1	Giulia Pieri	Pad B B21
Biscottificio Vaiani	Pad B B3	Dentarmonia Studio Dentistico	Pad A A19	Glomus - Relazioni Oltre Il Bio (Cortobio)	Pad A C3-C4
Black Sheep	Pad B A8	Dien Chan®	Pad A E9-E10	Gocce Di Mare	Pad B M15
Bontoc Mälä	Pad B Q7	Dr. Hauschka	Pad B L9	Greenatural	Pad B D8
Bucaneve	Pad B G1	Ecasan + Omnia Skin.Lab (Kairosage)	Pad B N4	Gruppo Macro	Pad B AREA GRUPPO MACRO
Buonfood	Pad B P19-P20			H-Earth Pythounderwear	Pad A D4
Caffè Pascucci	Pad B P23				

The floor plan is a grid with columns labeled P through Q and rows labeled 1 through 9. The layout includes the following elements:

- Columns:** P, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, Q.
- Rows:** 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, Q.
- Activity Stations:**
 - Showcooking:** Located in the center-right area, featuring a chef icon and the text "Showcooking".
 - Yoga:** Two stations, each featuring a person icon in a yoga pose.
 - Water:** A station featuring a blue water drop icon.
 - WC:** A restroom area located at the bottom right.
- Decorative Elements:**
 - Red bars with "HTH" logos are located at the top and bottom of the plan.
 - The text "casamarea" is written in a cursive font near the top right.

Caffè Pazzini	Pad B	A1	Ecconi, Stare Bene Si Può (L'albero Delle Essenze)	Pad B	M10	H2udo	Pad B	C5
Caffè Salomoni	Pad A	A18				Hierba Buena Fitopreparazione	Pad B	N14-N15
Casa Alchemica	Pad B	B15	Eccelestes	Pad B	N8	Hotel Villa Claudia + Stelle In Armonia	Pad A	B11
Casa Marea	Pad B	AREA MAMME NEONATI	Ecoline	Pad A	A7-BIS	Hupi	Pad B	C6
Cbweed Srl	Pad B	B7	Editrice Antroposofica	Pad B	D2	I Rimedi Italiani	Pad B	O5
Centro Shiatsu Hara	Pad A	F6-F7	Editrice Metafisica	Pad B	D21	Igreen Energy For Life	Pad B	Q11
Centro Studi Bhaktivedanta	Pad B	C16-C17	Elfis Editore	Pad A	C17	Il Bambino Naturale Il Leone Verde	Pad B	I6
Chakruna	Pad B	D10	Eivavie	Pad B	P18	Il Calendario Filosofico	Pad B	D12-D13
Charkha Yoga Fiore D'oriente	Pad A	C8- C9-C10	Elefanthé	Pad B	O12	Il Giardino Dei Linguaggi - Aps	Pad B	I1
Chi Cerca Trova Aure D'oriente	Pad B	D19-E19	Elijoyit	Pad A	F5	Il Giardino Dei Tigli - Aps	Pad B	F2
Chicchiamo	Pad B	Q8-Q9	Ėnostra	Pad B	E11	Il Giardino Delle Luppole	Pad B	O8
Cioccolato Orsini	Pad B	B9-B10	Enzu	Pad B	Q16	Il Giardino Interiore	Pad A	B12-B13
Circolo Del Cinabro	Pad A	C15	Erbe Cilento	Pad B	O14	Il Jelato Di Jessica	Pad A	A16
Comilva Odv	Pad B	G3-G4	Erika Fini + Paola Centofanti	Pad A	F4	Il Leggendaro	Pad B	H5
Comuniclab Aps	Pad B	H1-H2	Estancia Armonia	Pad B	N12	Il Ponticello Agenzia Viaggi	Pad A	C2
Conacreis Aps	Pad A	A26	Fabio Spok Elleri	Pad B	A17			
			Fattoria Della Mandorla	Pad B	A28-A29			
			Fiordicotone Vivilana	Pad B	D28			

[illegible]