


BERGAMO

& dintorni

BELLEZZA • COSMETICA • MODA • SPORT • ALIMENTAZIONE • NATURA • CULTURA
PASSIONI • MEDICINA • SALUTE • CASA • AMBIENTE • VACANZE • RELAX



GUIDA
AI PROFESSIONISTI
DEL BENESSERE

www.destinazionebenessere.it

Bergamo, sintesi perfetta del rapporto tra cultura e natura

Città vivace e sincera che gode di una posizione privilegiata e favorevole ad ogni tipo di turismo.

Circondata da cinque chilometri di mura che la stringono in un morbido abbraccio e, dietro, profili di torri e campanili che sveltano con grande eleganza, Bergamo è divisa in due parti ben distinte: la Città Alta e la Città Bassa.

Uno splendido scrigno di capolavori d'architettura, dimore storiche e chiese millenarie, per non parlare dei suoi vari borghi.

Tra le visite da fare nella Bergamo Alta c'è sicuramente Piazza Vecchia, dove si trova la fontana Contarini e la Torre civica che, ancora oggi, alle ore 22 esatte suona 100 colpi. Al lato sud della Piazza Vecchia ci sono il Duomo, il Battistero e la basilica di Santa Maria Maggiore che ospita le spoglie di Gaetano Donizetti, uno dei figli illustri della città.

Bergamo Bassa ha molto da offrire con tesori di inestimabile valore tra negozi e antichi palazzi. Da non perdere la Chiesa di Santa Maria delle Grazie con l'ex convento annesso, realizzato dai francescani nella prima metà del 1400, Porta Nuova e Palazzo Frizzoni, sede del Municipio, il famoso Teatro Donizetti, la Chiesa di San Bartolomeo, la Torre dei Caduti di piazza Vittorio Veneto e il Chiostro di Santa Marta.

La provincia di Bergamo è un patrimonio tutto da scoprire. Affascinante e ricca di emozioni, dove riserve naturali, parchi e laghi, si alternano a pregevoli edifici monumentali e castelli. Offre un mondo di proposte e percorsi turistici di qualche giorno, oppure per la classica gita fuori porta.

Tra le sue bellezze spicca Crespi D'Adda, eccezionale villaggio operaio, unico esempio di archeologia industriale classificato dall'UNESCO patrimonio mondiale dell'Umanità.

Passeggiando tra piazzette, fontane, giardini, chiese, musei, torri, borghi e panorami incredibili di colline, laghi e montagne...è impossibile non innamorarsi.



DIECI BUONI MOTIVI PER INNAMORARSI DI BERGAMO



BERGAMO TRA ARTE E NATURA

La bellezza di monumenti e opere d'arte in città convive con lo splendore della natura, da scoprire tra i sentieri del Parco dei Colli e all'Orto Botanico, un giardino delle meraviglie custodito in Città Alta.



DUE CITTÀ IN UNA

Tremila anni di storia con una passeggiata in Città Alta e Città Bassa. Torri, cupole e campanili che raccontano una comunità, dai Celti al Liberty, passando per il Rinascimento e il Barocco.



LE MURA VENEZIANE

Una fortezza inespugnabile perfettamente conservata, tra le più importanti testimonianze dell'architettura militare del Cinquecento italiano. Uno spettacolo per la vista.



SUA MAESTÀ L'ACCADEMIA CARRARA

Camminare tra i quadri di Raffaello, Tiziano, Botticelli, Canaletto, Tiepolo, Bellini, Lotto e Moroni. La storia dell'arte in una delle maggiori pinacoteche d'Italia.



UN FESTIVAL DI CITTÀ

Scienza, musica classica, jazz, folklore, cinema. C'è sempre un festival per chi ama la cultura, il sapere, il divertimento.



GAETANO DONIZETTI, UN COMPOSITORE DI FAMA MONDIALE

Un maestro della musica, la sua opera, la sua memoria. Una tradizione tenuta in vita tra eventi internazionali, musei e spettacoli nel centro città.



FUNICOLARI E SCALETTE

Passaggi inusuali e segreti. Uno sguardo che si apre su cielo, città e pianura e si allarga fino a scorgere, nelle giornate più terse, la Madonnina del Duomo di Milano e gli Appennini.



LA CUCINA CHE SORPRENDE

Avete mai assaggiato i casonsèi? E la polenta taragna? La cucina bergamasca è tutta da scoprire e si esprime al meglio in piatti semplici e vigorosi. Ma anche nei ristoranti pluripremiati e stellati...



UNA CITTÀ SOTTERRANEA

C'è una Bergamo tutta da scoprire, per spiriti curiosi e amanti dell'insolito. E' quella che si cela sotto le Mura di Città Alta, tra cunicoli e antiche cannoniere.



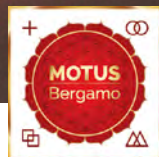
SHOPPING DA RECORD

Se amate la moda, siete nel posto giusto. Dalle vie dello shopping, negli eleganti borghi cittadini, al più grande centro commerciale d'Italia.

Fonte:
Comune di Bergamo
<https://www.comune.bergamo.it>



Vuoi migliorare la tua vita?



MOTUS Bergamo è movimento, passione, crescita interiore, benessere, prosperità.

nostri esperti qualificati operano in sinergia per offrire i seguenti programmi:

- **MOVE YOUR ENERGY:** i bambini attraverso attività ludico-motorie, musicoterapia e giochi di consapevolezza migliorano se stessi in un pieno di energia;
- **PRANIC HEALING:** trattamenti energetici, formazione, crescita interiore tramite istruttori certificati dall'Institute For Inner Studies, Inc;
- **SUPERBRAIN YOGA:** tecnica semplice, ma potente, che attiva, energizza e rinforza le cellule cerebrali;
- **TAI CHI CHUAN:** antica arte marziale cinese, che grazie al lavoro costante sulla postura, sull'allineamento dei centri e sulla respirazione porta ad una maggiore consapevolezza di sé;
- **MEDICINA CLASSICA CINESE – TUINÀ:** percorso formativo volto a riconoscere le turbe ener-



getiche e a praticare il massaggio per riequilibrarle sulla base dei principi della Medicina Classica Cinese Taoista;

- **MEDITAZIONI GUIDATE:** con cadenza settimanale offriamo l'opportunità di sperimentare gratuitamente i grandi benefici della Meditazione sui Cuori Gemelli del Maestro Choa Kok Sui;
- **CONSULENZE:** in collaborazione presso medici esterni che operano attraverso discipline olistiche e orientali;
- **PSICOGENEALOGIA E COSTELLAZIONI FAMILIARI E SISTEMICHE:** consultazioni individuali e di gruppo, workshop e giornate esperienziali.

MOTUS Bergamo ASD

Via T. Tasso, 3 – 24030 Paladina (Bergamo)

+393476761248, +393396368373

e-mail: motusbergamo@gmail.com

Facebook: MOTUS Bergamo

www.motusbergamo.it

Il Pranic Healing



Il Pranic Healing è un'efficace arte di riequilibrio del corpo e della psiche che in età moderna, grazie all'operato del Maestro Choa Kok Sui, assume caratteristiche di pulizia ed energizzazione.

Il prana è l'energia vitale che permette al nostro corpo di mantenersi vivo e in salute; soffrire di disturbi fisici, psicologici, mentali o emozionali è sinonimo di alterazione delle energie del proprio corpo. I miglioramenti e il riequilibrio, attraverso il Pranic Healing, si realizzano mediante un operatore o un auto trattamento.

Nel primo caso l'operatore ristabilisce l'equilibrio e dà energia, nel secondo è la persona stessa ad operare attraverso le proprie mani, impiegando così gli insegnamenti appresi durante le lezioni di Pranic Healing che si tengono in Accademia. Il Maestro Choa Kok Sui, fondatore del moderno Pranic Healing, sostiene che "il Pranic Healing non intende sostituire la medicina ortodossa, ma esserne un complemento", un aiuto in grado di donare equilibrio interiore e serenità.

Un importante aspetto legato alla pratica del Pranic Healing è quello della prevenzione: molto spesso situazioni di squilibrio si manifestano prima nel corpo energetico poi in quello fisico.

ACCADEMIA PRANIC HEALING ITALIA

L'Accademia Pranic Healing Italia è autorizzata dall'Istituto for Inner Studies di Manila (Filippine), unico ente scelto dal Maestro Choa Kok Sui per la diffusione in tutto il mondo del Pranic Healing e dell'Arhatic Yoga.

L'Accademia Pranic Healing Italia costituisce un punto di incontro per tutti coloro che intendono avvicinarsi al Pranic Healing, usufruire di trattamenti, partecipare ai corsi, meditare, incontrarsi e riunirsi in preghiera. L'Accademia Pranic Healing propone anche la Scuola di Formazione per gli Operatori di Pranic Healing, della durata di due anni più un anno integrativo, certificata dall'ASI (Associazioni Sportive Sociali Italiane). L'Accademia Pranic Healing Italia ha la sede centrale a Roma in Via Cola di Rienzo, 265 e ha altre due sedi in Italia e numerosi centri affiliati anche all'Estero.

ACCADEMIA PRANIC HEALING

Via Cola di Rienzo 265, Roma 00192
06.99705553, 373.7650560
pranichealing_roma@yahoo.it
www.accademiapranichealing.it



ABBIGLIAMENTO BAMBINI E RAGAZZI

Via Perego, 21
20069 Vaprio D'Adda
Tel. 0290966456

-20%

per tutti i lettori di

Destinazione
Benessere



Ayurveda: curare la causa e non il problema!

Scienza e Arte che in alcuni paesi vicini è stata riconosciuta ufficialmente ed è largamente usata nei programmi di sviluppo sanitario

L' Ayurveda, 'la scienza del vivere sano', si è presa cura della salute del popolo indiano e di quelli vicini da tempo immemorabile. In India ed in alcuni paesi vicini è stata riconosciuta ufficialmente ed è largamente usata nei programmi di sviluppo sanitario; ha un approccio universale e può essere usata in modo vantaggioso nella cura sanitaria di tutti i tipi di persone, a prescindere dalle differenze geografiche, politiche, culturali e religiose. La sua utilità nell'alleviare le malattie dell'umanità sofferente in generale è di considerevole importanza, come supplemento e complemento alla medicina moderna. La scienza e l'arte dell'Ayurveda sono parte integrante dell'inestimabile eredità culturale che è premurosamente preservata e incoraggiata in India e nei paesi vicini, allo scopo di conservare e promuovere un concetto positivo di salute e per la prevenzione e la cura delle malattie.

Anche al giorno d'oggi, nonostante le sue vicissitudini temporali, l'Ayurveda come arte di guarigione è seguita non solo dalla popolazione rurale più povera, ma anche da persone illuminate ed erudite di ogni ceto sociale, compresi intellettuali benestanti che altrimenti potrebbero permettersi di usufruire dei migliori medici della medicina occidentale moderna. Il termine Ayurveda, che alla lettera significa 'Scienza della vita', è spesso usato in un senso ristretto come un 'sistema di medicina'. La salute secondo l'Ayurveda non è solo la libertà dalla malattia; secondo Sushruta è uno stato dell'individuo: oltre all'armonia tra le unità funzionali (doshas), il meccanismo digestivo e metabolico (agnis) gli elementi strutturali (dhatus) e i prodotti di rifiuto (malas), una persona dovrebbe anche essere in eccellente stato (prosanna) per quanto riguarda l'anima o lo spirito (atman), i sensi (indriyas) e la mente (manas).

Oltre ad approfondire insieme il massaggio e la filosofia Ayurvedica vi aspettiamo per presentarvi anche i nuovi rituali di benessere e trattamenti di bellezza a 360 gradi.



1 massaggio
ayurvedico **80 euro**

5 massaggi
ayurvedici **249 euro**

JOYUS SPACE

Via Papa Giovanni XXIII 4
Capriate San Gervasio (BG)
02.9092199 – 348.2263598
www.joyusspace.com
fb: JOYUS SPACE



Osare essere se' stessi



Lidia Vittonetto

A volte è possibile e giusto che, dopo aver consultato il medico, si assumano medicine o si facciano terapie per riportare il corpo in stato di salute. Ma anche molti medici stessi con cui ho la fortuna di collaborare si sono resi conto che quasi sempre il sintomo non è che la punta dell'iceberg di un disagio profondo e che la causa è proprio 'psicosomatica', ha cioè a che fare con la nostra parte mentale e con eventi o traumi che abbiamo vissuto nel corso della nostra vita e che quindi è importante attuare un lavoro che comprenda ogni parte dell'"essere" e non solo far tacere il sintomo, perché curando solo il sintomo e non la causa è possibile che il corpo ci riproponga in seguito messaggi più forti. Durante il mio percorso di Naturopatia ho avuto la grande fortuna di incontrare una persona 'speciale', **Claudia Rainville**, microbiologa canadese e autrice di diversi libri tra cui un best seller dal titolo 'Ogni sintomo è un messaggio'. Claudia Rainville ha creato un metodo, la 'Metamedicina' in base al quale ogni parte del nostro corpo esprime un disagio più profondo, un disagio dell'anima e ha scritto un vero e proprio dizionario rivolto a medici, infermieri, terapeuti, psicologi in cui

ci sono oltre 1500 voci da consultare per aiutare persone, con domande, a prendere coscienza di disagi o disarmonie che stanno vivendo e di cui non sono consapevoli. Il metodo infatti è molto semplice, basato sul rilassamento e sul lavoro con immagini, in questo modo si può aiutare la persona a trasformare percezioni o credenze sfavorevoli e aiutarla a ritrovare il benessere psicofisico. Stando accanto a Claudia Rainville anche nel ruolo di sua traduttrice in Italia, ho poi conseguito l'attestato di consulente in Metamedicina e da un paio d'anni animo in Italia un seminario di Metamedicina che si chiama 'Osare se' stessi'. Il compito di un consulente di Metamedicina è solamente quello di guidare la persona, attraverso domande pertinenti, a fare a se' stessa quelle domande finché la 'domanda giusta' arriverà al suo cuore come se lo risvegliasse.

E non è solo decodificare che 'Ogni sintomo è un messaggio', ma è una filosofia di vita per ritrovare la fiducia nella vita e in se' stessi, comprendendo che quasi sempre ciò che viviamo lo creiamo noi perché per un motivo o per l'altro non ci diamo il diritto di stare bene ed essere felici.

LIDIA VITTONETTO naturopata e consulente Metamedicina - riceve a Sarnico ed in alcuni centri olistici di Bergamo - cell. 339 3678497 www.metamedicina.it - lidiametamedicina@gmail.com

Access Bars

La vita mi viene con facilità gioia e gloria.

ACCCESS CONSCIOUSNESS è un insieme di strumenti pratici creati da Gary Douglas per facilitare le persone a riconoscere il proprio sapere. La consapevolezza include tutto e non giudica nulla. Uno di questi strumenti sono i Bars: 32 punti sulla testa che, se toccati delicatamente, rilasciano tutta la carica elettrica collegata a pensieri, sentimenti, emozioni, blocchi, giudizi, traumi..., che è rimasta immagazzinata nel tuo cervello, premettendoti di ritrovare il tuo stato naturale di benessere. Ogni sessione di Bars può rilasciare migliaia di limitazioni nella zona della tua vita che corrisponde il Bar specifico che viene toccato. È un processo incredibilmente nutriente e rilassante, che disfa le limitazioni in ogni aspetto del-



la vita che sei disponibile a voler cambiare. I benefici che si possono trarre sono molteplici: diminuzione dello stress e del chiacchierio mentale e maggior lucidità - sonno profondo e ristoratore con meno tensione - un punto di vista diverso in tutti gli ambiti, relazioni, denaro, il nostro corpo e non solo.

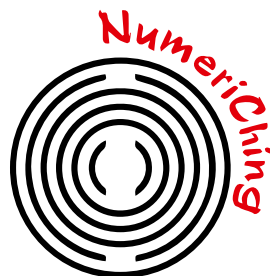
Per trattamenti e corsi su prenotazione:

ARMONIA TING asd
Brembate (Bg) info
cell: 346 7206949
rosy.barretta@libero.it
Operatore: Rosy Barretta
Facilitatrice: Lucia Di Maria



Regala un desiderio

Sintonizza il desiderio del tuo cuore con i Monili Numeriching



Rosy Barretta

L' I Ching è un antico testo oracolare cinese risultato di una tradizione millenaria.

Il testo è articolato in 64 capitoli, detti Esagrammi ed ogni esagramma ha un significato ben preciso. L' I Ching non è religione, non è superstizione, non è magia: è un insieme di nozioni filosofiche antichissime (3000 anni) che parlano di Uomo e Natura.

Rosy Barretta si occupa di questa disciplina olistica da ben 20 anni, con insegnamento e consultazioni individuali.

Ha elaborato i Monili Numeriching dopo anni di ricerca, prendendo la simbologia di 5 Esagrammi I Ching: 1-11-31-42-50. In modo 'Sincronico' (Carl Gustav Jung ha coniato la parola 'Sincronicità') le linee degli esagrammi porteranno in 'vibrazione' a noi stessi il valore e l'immagine dell'esagramma scelto.

1 CREATIVITÀ

Sintonizza l'inizio di tutto il nuovo e fa risaltare le proprie doti e potenzialità in modo creativo

11 PACE

Sintonizza l'armonia che abbiamo nel nostro cuore e che esprimiamo attorno a noi.

31 AMORE

Sintonizza l'apertura del cuore che attiverà piacevoli sorprese amorose.

42 FORTUNA Sintonizza un momento fortunato in arrivo ed è necessario accoglierlo per aiutare il destino che ci è propizio.

50 SUCCESSO

Sintonizza un bellissimo cambiamento di vita ed una grande forza spirituale che ci illumina.

Realizzati da **Domenico Masotti** (www.masottidomenico.com) in esclusiva per Numeriching, totalmente a mano su foglia di pietra, in ognuno la sua sigla. Domenico Masotti è pittore, scultore, ceramista ed incisore. I Monili Numeriching sono piccole sculture.

NUMERICHING - rosy.barretta@libero.it per consulti I Ching telefonici: cell. 346 7206949
I Monili si possono visionare sulla pagina FB: Numeriching

Incantevoli evasioni per un week-end romantico

Atmosfere di lusso a Bergamo e dintorni.

Bergamo è una delle più antiche città italiane, capace di regalare un viaggio nell'arte, nella cultura e nel tempo. La sua provincia è una delle zone più romantiche e suggestive al mondo, ricca di luoghi e paesaggi speciali, perfetti per fuggire dalla quotidianità e vivere un'incantevole evasione di coppia. La nostra selezione di Hotel e Relais vuole suggerirvi quelli per noi più esclusivi, dove sarete avvolti in atmosfere uniche, in ambienti e scenari inconsueti, che renderanno i vostri momenti indimenticabili.



Il **Relais San Lorenzo** è l'unico hotel 5 stelle della provincia. Una vera e propria opera d'arte sito in Bergamo Alta nel cuore del borgo medioevale. Ha solo 30 camere e vanta un ristorante hostaria che propone le creazioni dello Chef Antonio Cuomo. La sua "Area benessere", è una definizione riduttiva per quella che è in realtà una SPA completa. Un universo sensoriale pensato per recuperare vigore fisico ed energia mentale, dove la forza dei colori, della musica e dell'acqua trovano un ambiente ed un'atmosfera in grado di amplificarne il potere rigenerante. Indirizzo: Piazza Lorenzo Mascheroni, 9A, 24129 Bergamo BG www.relaisanlorenzo.com



"Un luogo per sognatori, creato da sognatori" si definisce il **Gombit Hotel**. Se immaginate una galleria d'arte concepita per accogliere i viaggiatori più creativi in ambienti minimal dal fascino esclusivo, sarete nel posto giusto. Questo affascinante hotel 4 stelle è riconosciuto a livello internazionale come Designe Hotels™ tra gli alberghi più esclusivi e creativi del mondo, ideale per chi ama viaggiare con classe e fa del viaggio uno stile di vita. Indirizzo: Via Mario Lupo, 6 – Bergamo BG - www.gombithotel.it



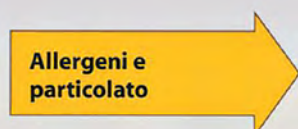
A chi è alla ricerca di un servizio e una qualità eccellenti a prezzi vantaggiosi, consigliamo di soggiornare a **L'Antica Dimora**, vicino al Parco Suardi, nel centro storico di Bergamo e a 1 km dalla funivia che collega con la Città Alta. E' un palazzo cinquecentesco decorato in stile classico con mobili d'epoca e soffitti affrescati dove ogni mattina vi attende una ricca colazione a buffet dolce e salato. Indirizzo: Via Pignolo 65, 24121 Bergamo - www.anticadimora.bergamo.it

Aria pulita per una vita più sana

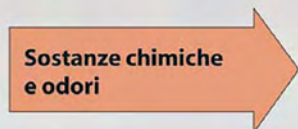
L'aria che respiriamo ha una grande influenza sulle nostre vite. Possiamo sopravvivere per giorni senza mangiare e bere, ma solo pochi minuti senza aria. La qualità dell'aria che respiriamo è quindi di importanza fondamentale per il nostro benessere. Meno sono gli allergeni, i microrganismi e gli inquinanti chimici che respiriamo, minore sarà la possibilità di contrarre malattie. Le patologie che derivano dall'inquinamento dell'aria possono avere anche conseguenze economiche.

I costi sanitari e la perdita di produttività sul posto di lavoro talvolta possono ammontare a diversi miliar-

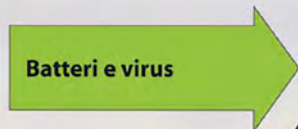
di all'anno. IQAir offre le soluzioni di depurazione dell'aria più moderne per combattere l'inquinamento negli ambienti confinati. Le eccellenti prestazioni del sistema hanno portato IQAir ad essere utilizzato a livello mondiale negli ambienti interni più disparati. Per esempio, i depuratori vengono usati per proteggere i pazienti e lo staff contro gravi infezioni in ambienti ospedalieri e sanitari con condizioni critiche e per eliminare le sostanze chimiche tossiche nei laboratori ad alta tecnologia. Le avanzate tecnologie usate da IQAir® sono il risultato di 48 anni di esperienza nel campo della depurazione dell'aria.



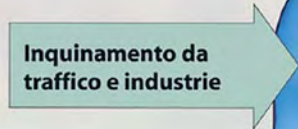
Allergeni e
particolato



Sostanze chimiche
e odori



Batteri e virus



Inquinamento da
traffico e industrie



First in Air Quality



Effetti sulla salute

A breve termine

- reazioni allergiche
- infezioni oculari (congiuntivite)
- irritazione a naso e gola
- bronchiti
- polmoniti
- mal di testa e nausea
- difficoltà respiratorie
- reazioni cutanee (eczemi)
- attacchi di asma

A lungo termine

- malattie respiratorie croniche
- cancro ai polmoni
- malattie cardiache
- danni cerebrali e neurologici
- danni agli organi interni (p.es. fegato e reni)

IDRAULICA LOMBARDA 3M

A soli € 62,50 al mese
puoi depurare la tua casa
e prevenire le allergie!

Visita gratuita
direttamente
a casa tua!



Mapello BG - Via Giulio Natta, 8 - Tel. 035 621903

Gli Angeli

Tutti hanno un Angelo, una guida che ci parla, ci segue e soprattutto ci ama.

Gli Angeli non sono una moda! Non sono neppure un'invenzione della mente, ma vere e proprie intelligenze al servizio del Divino... sono vicini al nostro mondo e desiderosi di farne parte, di comunicare e instaurare un dialogo tra i due mondi, quello della materia (il nostro) ed il loro (mondo dei corpi sottili). Gli Angeli, a differenza nostra, non sono nati da una donna, bensì dalla parola dell'Altissimo: Dio unico Padre e da nostra Signora. Veri esecutori della volontà Divina, gli Angeli seguono amorevolmente passo dopo passo i loro amati fratelli umani nella loro evoluzione. Dal momento del concepimento, un segnale si leva dalla terra e richiama il mondo angelico. Subito dai piani sottili il "richiamo" viene "percepito e accolto", e una miriade di Angeli scendono dal "loro" mondo di amore e bellezza per raggiungere il mondo pesante della materia, per seguire la partoriente ed il nascituro. Nessuno è solo in questo Universo: tutti hanno un Angelo,

una guida che ci parla, ci segue e soprattutto ci ama. Uomini e Angeli fanno parte dell'immensa famiglia di Dio. L'amore infinito di Dio per i suoi figli, che si sono incarnati e sono lontani da casa, è grandissimo ed eterno. Fa seguire dai suoi messaggeri di Luce ogni creatura vivente, affinché nessuno possa sentirsi solo nel viaggio terreno chiamato "Vita" (tratto dal libro "Gli Angeli Dal Cielo" di Antonio Francesco Di Gioia).



UNICORN, DRAGHI, LA STREGA
Via Pacini 33 – MILANO - cell. 334.3296027
Fb: Unicorn, Draghi, la Strega - www.dragonwitch.net
Negozi specializzati in abbigliamento e accessori celtico-medievali. Tante idee regalo: fatine Les Alpes, draghi, gioielli ecc.



BIOSPHERA e' un progetto nato per unire vari prodotti biologici e naturali per la cura della persona a 360 gradi. Benessere interno con aloe vera, bevande del benessere con ganoderma lucidum e prodotti biologici Pfliegerhof dell'Alto Adige. Benessere della pelle con Umica azienda italiana al 100% e linea termale delle Terme di Comano fino ad arrivare alla coccola finale del massaggio Soul Contact. Lavoriamo sull'energia del corpo e dell'anima. Si organizzano corsi di vario genere dallo Yoga al Tai chi e tutte le domeniche c'è meditazione guidata con personale preparato e qualificato.



www.bioprodottitrezzo.it
bioprodottitrezzo@gmail.com
Piazza Libertà 37 - 20056 Trezzo sull'Adda
FB: biosphera bioprodotti per il benessere

Gli angeli sono vicini a noi e ci aiutano a credere in ciò che facciamo con Amore. La Spiritualità è parte della mia vita e mi ha aiutato nei momenti difficili in questo percorso fatto di malattia e sofferenza. Nel corso degli anni il lavoro su di me mi ha aiutato a comprendere le persone ed aiutare coloro che vogliono crescere e capire spiritualmente il loro cammino. Canalizzo tramite le mie Guide Angeliche a chi necessita e vuole un consiglio per migliorarsi e sentirsi bene. Con Amore.

MONICA
cell. 334 3218707
monifata64@libero.it



bi O-Occhiali™

Una mini palestra per il benessere dei tuoi occhi.

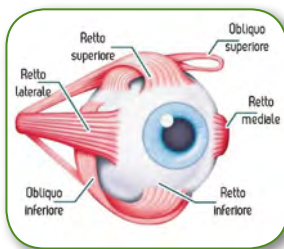


COSA SONO: Sono occhiali multiforati, una nuova generazione di occhiali stenopeici, che li rendono dei veri e propri Attivatori Oculari Plurifunzionali, con la caratteristica di avere fori più grandi, tronco-conici, distribuiti in linea retta, e presenti su tutta la superficie della "lente", nessuna zona esclusa, fatto fondamentale per l'effetto olistico su vista e postura.

Lo scopo di questo occhiale è ben descritto nel nome, in quanto bio significa vita, infatti usandoli si riattiva la mobilità oculare naturale, ridando vita agli occhi.

A COSA SERVONO: In comune con gli occhiali hanno solo la forma, la montatura, , invece la parte interna che sostituisce la lente, ha l'effetto contrario delle comuni lenti, in quanto queste ultime servono a sopperire quello che gli occhi non sanno più fare e quindi facendoli smettere di lavorare, sostituendone la funzione. I bio-occhiali invece stimolano la normale attività oculare, e cioè i movimenti impercettibili detti saccadi, che permettono al cervello di ricevere il numero sufficiente di impulsi visivi per creare una buona immagine, in quanto la visione è una collaborazione tra occhi e cervello.

Il principio per cui agiscono è in primo luogo il foro stenopeico che permette all'immagine di giungere sul punto centrale della retina e quindi di risultare di buona qualità rispetto alle immagini che giungono nella zona periferica, il secondo principio è quello che è stato dichiarato dal dott. Bates, e cioè che il movimento, la centralizzazione e il rilassamento permettono la rieducazione del sistema visivo, riattivando così la capacità visiva. In parole povere gli occhi vedendo meglio attraverso uno dei molti fori, sono stimolati a cercare il resto dell'immagine spostandosi man mano più velocemente tra un foro e l'altro, comportandosi in questo modo come gli occhi sani, che fanno una media di 150mila movimenti saccadici al giorno, così memorizzano questo modo di comportarsi e ricevendo più ossigenazione e ricambio cellulare si sentono meglio, vedono meglio e quindi sono stimolati a continuare a muoversi con questo ritmo anche senza bio-occhiali...



Servono oltre che per la rieducazione visiva con effetto olistico per problemi di vertigini, mal d'auto e mare, dolori posturali e miglioramento posturale. Sono di aiuto per la lettura nel caso di dislessia.

COME USARLI: Vanno usati nella distanza in cui si vede male in base cioè al proprio difetto visivo, quindi i miopi li useranno in movimento, guardando la TV, cinema o al PC; i presbinti nella lettura cartacea o elettronica così gli ipermetropi ecc...

E' indispensabile la quotidianità d'uso per almeno 15 minuti, e per un massimo di tre ore. E' molto importante imparare ad ascoltare le proprie sensazioni, non si deve forzare troppo, va fatto un allenamento iniziale per non sovraccaricare i muscoli al lavoro che non facevano più, quando infastidiscono troppo meglio toglierli, notando che i tempi di tollerabilità aumenteranno man mano, come in un allenamento di corsa o camminata per le gambe. Per coadiuvare il miglioramento visivo si consiglia di stare un po' al giorno senza correzione o al limite indossare una correzione leggermente inferiore dalla prescrizione corrente (un vecchio occhiale precedente...) In questo modo gli occhi saranno sempre stimolati a lavorare per vedere meglio, avendo avuto lo stimolo corretto dai bio-occhiali. Se si dovesse notare che la correzione prescritta risulta fastidiosa è consigliabile un controllo della vista per adeguare le lenti all'eventuale miglioramento. Comunque ogni tre mesi è consigliato il controllo visivo. Per qualsiasi dubbio o consiglio potete chiamare o mandare una mail.

cell. 339/3127165

caterina.polini@libero.it

www.bio-occhiali.com

www.vistaserena.it

Testi consigliati: "Per i tuoi occhi"

Caterina Polini, V&B

edizioni





Aura-Soma®

Come puoi migliorare la tua vita con l'energia dei colori.



Aura-Soma® è un sistema di terapia per l'anima non intrusivo e auto-selettivo creato nel 1983 da Vicky Wall, farmacista ed erborista inglese dotata di una particolare vista interiore, in grado di vedere il colore dell'energia che circonda tutte le creature della Terra (pietre, piante, uomini e animali).

Il cuore del sistema è basato sulla scelta di 4 bottiglie Equilibrium. Ciascuna bottiglietta, composta da ingredienti bio-dinamici o coltivati biologicamente, ha due frazioni colorate: una superiore, formata da oli essenziali, energia dei cristalli e colori naturali; una inferiore formata da acqua, estratti vegetali, energia dei cristalli e colori naturali. Questa particolare composizione permette di portare armonia all'aura e ai centri energetici personali. Le Equilibrium scelte rappresentano infatti uno specchio di chi noi siamo a livello profondo e favoriscono l'acquisizione di equilibrio e agio a tutti i livelli del corpo, della mente e dello spirito. Aura-Soma® è quindi un importante strumento di accrescimento dell'auto-consapevolezza e dello sviluppo di Sé basato sull'energia dei colori.

7 RAGIONI PER RICHIEDERE UNA CONSULTAZIONE AURA-SOMA®

- *Far sì che le tue relazioni siano più facili*
- *Vivere l'esperienza di essere ascoltati veramente*
- *Vedere con maggior chiarezza i limiti che ti crei*
- *Rilassarti e trovare pace*
- *Riconnetterti al tuo Sé Interiore e alla tua intuizione*
- *Imparare ad apprezzarti e usare le tue potenzialità*
- *Cogliere l'opportunità di scoprire nuovi strumenti per affrontare le sfide della vita*

Ogni consultazione Aura-Soma® è qualcosa di unico: lasciati ispirare dal colore nella tua vita, fai una consultazione professionale e osserva la differenza.



FEDERICA RAITANO *Facilitatrice Olistica*
Piazza S. Fermo, 29 - 24011 Almè (BG) - mobile +39 345 2196684
www.federicaraitano.it - info@federicaraitano.it

Federica Raitano, Operatrice Olistica accreditata EMF Balancing Technique®, Reflections®, Aura-Soma® Practitioner e Operatrice Reiki.

Dopo la Laurea Specialistica ho intrapreso molteplici percorsi di crescita personale in cui ho acquisito strumenti e tecniche multidisciplinari con cui affianco le persone nell'ampliamento del proprio equilibrio e della propria consapevolezza interiore. Oggi sono qui, se lo vorrai, per accoglierti nel mio Salottino Energetico e supportarti nel cammino di riscoperta della Tua Energia e dello sviluppo del Tuo potenziale.

"Non restare a riva ad osservare la nave che ti passa davanti, dato che hai un biglietto di prima classe in tasca."

- Vicky Wall -

Il marchio registrato della parola Aura-Soma è un marchio registrato di Aura-Soma Products Limited. L'Emblema dell'Alloro Aura-Soma è un marchio registrato di Aura-Soma Products Limited.

Bocconcini vegani per ogni festa

Un nuovo modo di cucinare condividendo ricette, sapori e momenti unici.

Caterina Signorelli vive a Bergamo, sperimenta, auto produce e cucina e mangia vegano. *“La cucina non è una perdita di tempo, è un rimedio antistress, cura per mente e cuore ed ha sorprendenti effetti collaterali, tra i quali il più grave è stabilire legami”.*

“Amo particolarmente tutte le festività perché ho conservato, dall'infanzia, dei bellissimi ricordi legati a questi periodi, che regolarmente rispolvero e faccio rivivere. Il cibo, insieme ai canti, del momento ed io, sia perché è un po di moda sia perché è salutare, propongo delle ricette Vegane da sperimentare e, perché no, anche personalizzare a vostro piacimento. Buone feste e buon appetito!”

SFORMATINI DI CAROTE E CAVOLFIORI

INGREDIENTI:

300 gr cavolfiori, 300 gr carote, 400 gr patate, 1 grossa cipolla, farina di ceci, spezie per tajine (curcuma, cumino, cannella, zenzero), curry, olio evo e sale q.b.



ANTIPASTO

ESECUZIONE: lessate separatamente cavolfiori, carote e patate. Passate le patate ottenendo una purea. Tagliate la cipolla in pezzi, fatela soffriggere in pari quantità in due diverse padelle dove avrete messo un filo d'olio evo, fino a che non sarà appassita, aggiungete quindi, in una delle due il cavolfiore e nell'altra le carote, fate arrostire bene il tutto ed aggiungete al cavolfiore il misto di spezie tajine mentre alle carote il curry, assaggiate ed aggiustate di sale. Passate al mixer sia cavolfiore che carote fino ad ottenere una purea da unire a quella di patate divisa in parti uguali, ottenendo due impasti separati. Aggiungete a ciascun impasto un cucchiaino colmo di farina di ceci ed amalgamate accuratamente. Quindi riempite per 2/3 degli stampini da muffin con i preparati ed infornate in forno preriscaldato a 180° per circa 15-20 minuti. Servite gli sformatini appena tiepidi accompagnati da salsa di pomodoro.

CREPES PERE E RADICCHIO TREVIGIANO

INGREDIENTI:

Ingredienti per circa 6 crepes

Per le crepes:

50 gr farina di ceci, 50 gr farina tipo 1, 150 gr circa di acqua, sale q.b.

Per il ripieno:

150 gr cipolla, 1 pera williams, 100 gr radicchio rosso trevigiano, sale q.b.

Per la crema: 200 gr patate, 250 gr latte di riso, 1 cucchiaino di spezie a piacere (curry o altro), sale q.b, 50 gr nocchie.



PRIMO

ESECUZIONE: Preparate le crepes unendo tra loro gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio e non troppo liquido.

Fate scaldare una padella del diametro di 15cm circa, mettete una goccia di olio evo e versate il composto un mestolino per volta fino ad esaurimento. Tritate finemente la cipolla e fatela stufare in una pentola con un filo d'olio evo, aggiungendo dopo qualche minuto anche poca acqua che lascerete evaporare a fuoco lento, quindi unite la pera sbucciata e tagliata a tocchetti.

Quando quest'ultima si sarà ammorbidita ed inizierà a sfaldarsi, unite il radicchio tagliato fine amalgamandolo bene al resto e fatelo appassire. Proseguite la cottura per qualche minuto a fuoco basso, salate e lasciate raffreddare.

Lessate le patate e una volta pronte passatele al mixer ad immersione o in frullatore aggiungendo il latte di riso, le spezie ed il sale, ottenendo una crema abbastanza liquida. Foderate una pirofila con carta forno e ponete sul fondo qualche cucchiaino di crema di patate distribuendola uniformemente.

Quindi assemblate le crepes, ponendo sulla metà di ognuna un cucchiaino o due di ripieno, piegatele a metà ed adagiatele nella pirofila. Al termine ricoprite le crepes con la rimanente crema di patate e delle nocchie tritate grossolanamente. Ponete in forno preriscaldato a 180° per una ventina di minuti.

ARROTOLATO DI SEITAN CON VERDURE

INGREDIENTI

per 3/4 persone

Per un rotolo di seitan

(da preparare il giorno prima): 1 kg farina ricca di glutine (0, Manitoba, ecc), 600/650 gr acqua

Per il ripieno:

50 gr farina di ceci, 50 gr acqua, 100 gr riso cotto (tipo thailandese jasmín), 150 gr di verdure miste cotte (carote, zucchine, melanzane, cipolle), sale q.b., foglie di spinacio o coste (non utilizzate la parte della gamba)

Per la salsa: 500 gr passata di pomodoro, mezza cipolla, olio evo, sale e peperoncino q.b.



SECONDO

ESECUZIONE: Preparate il seitan il giorno prima, aggiungendo l'acqua alla farina poco per volta e formando un impasto liscio che lascerete a bagno coperto da acqua fredda per circa 8 ore. Passato questo tempo sciacquate delicatamente l'impasto alternando acqua calda e fredda, fino a che l'acqua non risulterà limpida. Ciò che rimane è la maglia glutinica priva degli amidi. Formate un panetto da arrotolare in un telo da chiudere alle estremità con uno spago da cucina. Mettete sul fuoco una pentola adeguatamente capiente con acqua e spezie a piacere (rosmarino, salvia, ecc.) e portate a bollire, quindi adagiate il panetto di seitan e lasciate sobbollire per circa 1 ora e mezza. Trascorso questo termine, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare, quindi estraete il seitan, liberatelo dal telo e, con un coltello affilato, ottenete una sfoglia rettangolare (come per la carne). Per il ripieno, unite al riso cotto le verdure cotte (arrosto), la farina di ceci, l'acqua ed aggiustate di sale. Stendete sulla base di seitan le foglie di spinacio, poi il ripieno ed arrotolate, legate il tutto come si fa per l'arrosto con spago da cucina.

Mettete in una casseruola un filo d'olio evo, tritate finemente una cipolla ed aggiungetela all'olio per il soffritto. Appena appassisce, unite la passata di pomodoro e fate sobbollire per qualche minuto, quindi adagiatevi l'arrotolato di seitan. Cuocete per circa un'ora, controllando che il seitan non attacchi al fondo della pentola ed aggiungendo alla salsa sale e peperoncino quando si sarà un po' addensata. Tagliate l'arrotolato a fette spesse circa un paio di centimetri, quando si sarà raffreddato. Ponetelo di nuovo nella pentola o se volete riscaldarlo in forno, in una pirofila con la sua salsa.

VENEZIANA ALLA FRUTTA SECCA

Da preparare un giorno prima

INGREDIENTI:

Per la biga

(pre-impasto lievitato): 40 gr farina di kamut, 60 gr farina 0, 65 gr acqua, 3 gr lievito di birra

Per l'impasto successivo:

100 gr farina di kamut, 300gr farina 0, 150 gr zucchero, la scorza grattugiata di un limone e di un'arancia bio, 100 gr noci, 100 gr mandorle, 150 gr uvetta, acqua q.b., zuccherini



DOLCE

ESECUZIONE: Preparate la biga, sciogliete il lievito in poca acqua ed unite a tutti gli altri ingredienti impastando per qualche minuto, formate una palla da porre in una ciotola che sigillerete con della pellicola e coprirete con un panno. Lasciate lievitare in luogo caldo (vicino al calorifero o nel forno preriscaldato e poi lasciato aperto) per un paio d'ore.

Quando la biga avrà raddoppiato il volume, preparate il secondo impasto, unendo tutti gli ingredienti, biga compresa ed aggiungendo poca acqua alla volta mentre impastate, fino a raggiungere una consistenza morbida ed elastica. Formate una palla e ponetela in una ciotola da sigillare con la pellicola e coprire con un panno, che lascerete lievitare per almeno 6 ore in frigorifero. Decorso questo tempo, foderate con carta forno una tortiera a bordi alti o utilizzate uno stampo in carta per panettone del diametro max di 20 cm, adagiate il composto lievitato e ricopritelo con gli zuccherini. Infornate, partendo a forno freddo, impostando la temperatura a 180° per circa 35-40 minuti, verificate la cottura del dolce, trascorso questo tempo, infilando al centro uno stuzzicadenti che una volta estratto non dovrà avere residui di impasto. Servite con una crema di pere e cioccolato o con una coulisse di frutti di bosco.

CATERINA SIGNORELLI - Fairy Cook

Via Leonardo da Vinci, 26

24123 Bergamo (BG)

ASSOCIAZIONE COOKING

Cell. 338-9829686

caterina.fairycook@gmail.com

Pagina FB Caterina Signorelli – Bocconcini vegani

Imparare ad imparare: subito e per sempre!

In un mondo in continua evoluzione, cosa è davvero importante imparare?

Oggi che cosa è davvero importante? Ti sei mai chiesto quante sono le cose che devi assolutamente imparare nella tua vita? Prova a pensarci.

Anche solo in questa rivista hai letto molte informazioni interessanti.

Quante di queste ti ricorderai tra una settimana? E quante tra un mese? E magari molte di queste informazioni ti sono davvero indispensabili, esattamente come una lingua straniera. Lo sai che è possibile imparare, con un metodo specifico, una qualsiasi lingua straniera in un mese? Non è impossibile, se sai come farlo.

E' un metodo: è semplice, è su misura, funziona per tutti. Se vuoi scoprire come sia possibile SAPERE TUTTO NELLA META' DEL TEMPO finalmente hai la possibilità di provare su di te GRATUITAMENTE come questo sia possibile, partecipando alla prima lezione del corso Genio in 21 giorni, direttamente nella tua città prenotando a:

andreaassi@genioin21giorni.it

oppure chiamando Andrea Assi al 331-9884534

Ti aspettiamo!



The image shows the 'Genio in 21 giorni' logo, which features a stylized yellow and white graphic of an open book and a rising line graph, surrounded by a laurel wreath. Below the logo, the text 'GENIO in 21 giorni' is displayed in large, bold letters. Underneath, three course covers are shown: 'cinese in 21 giorni', 'inglese per viaggiare in 21 giorni', and 'inglese in 21 giorni'. Each cover includes the name of the instructor and the publisher, 'MILANO DI DONALDO GAZZANO NEVORE, EDIZIONE 2014'.

**SAPERE TUTTO E PER SEMPRE
NELLA METÀ DEL TEMPO**

www.genioin21giorni.it/testimonianze

