Terra Nuova – n 323 Gennaio 2017

88 www.terranuova.it

EVENTI

www.terranuovaedizioni.it/annunci

EXPO SANA - LA FIERA DEL BENESSERE, 27-28-29 gennaio Palazzo Storico Delle Esposizioni a Mariano Comense (Co). Vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale. Per informazioni: *tel 031 748814 exposana@expopoint.it www.exposana.it FB ExpoSana Fiera Del Benessere*

EVENTI segue a pag. 88

La Provincia di COMO

Giovedì 26 gennaio 2017

Venerdì 27 gennaio 2017

Sabato 28 gennaio 2017

La Provincia di LECCO

Venerdì 27 gennaio 2017

Sabato 28 gennaio 2017

Giornale di Cantù - Sabato 21 gennaio 2017

Mariano ritorna capitale del benessere

Dal 27 al 29 gennaio al palazzo delle Esposizioni va in scena la fiera e mostra-mercato organizzata da Expopoint

MARIANO COMENSE (mlr) Mariano capitale del benessere.

Il 27, il 28 e il 29 gennaio al palazzo storico delle esposizioni di via Matteotti torna Expo Sana, alla quarta edizione, una vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale.

Tre giorni di manifestazione dedicati al «benessere» nella sua accezione più ambiziosa, un vero e proprio viaggio nella salute e nel benessere naturale. «Star bene in modo naturale» è lo slogan che accompagnerà il pubblico lungo un interessante percorso di proposte per il benessere con oltre 80 espositori, partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale.

EXPOPOINT Elena Monti

L'attenzione crescente a un approccio olistico alla salute e al benessere passa attraverso l'utilizzo di prodotti e terapie naturali, studiati per creare armonia tra corpo, mente e anima, la crescente ricerca di percorsi volti al raggiungimento di un migliore equilibrio tra corpo e mente e una migliore qualità di vita in armonia con il mondo e l'ambiente in cui viviamo portano alla proposta di Expo Sana, tre giorni di manifestazione per conoscere, per stare bene e rigenerarsi con le discipline bio-naturali e olistiche in un incontro armonico tra corpo e anima che passa attraverso l'utilizzo di prodotti e terapie naturali.

Ci si prepara a una mostra-mercato con proposte di benessere con prodotti rivolti alla cura della persona. Quest'anno saranno presenti per una sempre più sentita cultura di benessere le Terme di Genova con le loro proposte di wellness e la prima Grotta di sale Rosa. In mostra anche l'alimentazione bio e sarà in funzione anche un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale e novità assoluta verranno proposti piatti biologici con «alimenti ritrovati».

Spazio poi per un viaggio di conoscenza delle terapie olistiche tra dimostrazioni di yoga, acroyoga, riflessologia, massaggi, Shiatzu, fiori di Bach, naturopatia e massaggi terapeutici.

Da non perdere, anche per il pubblico meno addentro alle tematiche olistiche, ma che vive la ricerca del «benessere» come «piacere» di vita: venerdì, sabato e domenica (ore 18) la dimostrazione di bagno sonoro e campane tibetane a cura di Benessere Web; venerdì (ore 15) - Difesa magica dalle energie negative; venerdì (ore 15) e domenica (ore 11) il Labirinto di Chartres come viaggio interiore alla ricerca del proprio centro; sabato (ore 13) la comunicazione del cuore, incontro sulla medianità e sabato (ore 11) e domenica (ore 13) conferenza aperta a tutti **Andrea Savini** sulla corretta idratazione e alimentazione naturale come strumento di prevenzione e benessere.

La Provincia di Como – Mercoledì 25 Gennaio 2017

Mariano capitale del benessere C'è Expo Sana con le ultime novità

Mariano
Da venerdì a domenica al Palazzo delle Esposizioni tanti prodotti anche bio, dimostrazioni e incontri

Al via la nuova stagione del Palazzo Storico delle Esposizione di Mariano.

Da venerdì 27 a domenica 29 gennaio ecco la quarta edizione della rassegna "Expo Sana – Fiera del benessere". «Torna la fiera del benessere» racconta **Elena Monti**, organizzatrice per Expo Point.

«In questa manifestazione il focus è lo star bene in modo naturale, proponiamo 80 espositori e un'ampia vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale».

Tre giorni di manifestazione dedicati al "benessere" nella sua accezione più alta, un vero e proprio viaggio nella salute e nel benessere naturale.

«"Star bene in modo naturale" è lo slogan che accompagnerà il pubblico lungo un interessante percorso di proposte per il benessere, partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale» dice Monti.Tra le varie proposte: venerdì, sabato e domenica, alle ore 18, la dimostrazione di "Bagno sonoro di campane tibetane"; conferenze come quella di venerdì 27 alle ore 15 sulle energie negative, o quella proposta venerdì alle ore 15 e domenica alle ore 11 dal titolo "Il Labirinto di Chartres come viaggio interiore alla ricerca del proprio centro".

Il Palazzo delle Esposizioni con i cartelloni di "Expo Sana"

Seguirà sabato, alle ore 13, l'incontro "La comunicazione del cuore, incontro sulla medianità".

Evento clou la conferenza proposta sabato alle ore 11 e domenica, alle ore 13, in cui in professor Andrea Savini parlerà di corretta idratazione e alimentazione naturale come strumento di prevenzione e benessere. Il calendario completo degli eventi su può leggere sul sito web.

«Novità di questa edizione - racconta Monti – è la presenza di un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale con un'attenzione verso i piatti biologici con "alimenti ritrovati". Expo Sana aderisce al progetto di NaturaSì che vuole far riscoprire le "antiche varietà" in cucina dai cereali ai legumi biologici con il sapore e il gusto delle cose buone di una volta portando in tavola cicerchia, lenticchie, grano duro integrale, roveja italiana».

Grande spazio anche per lo shopping, con molte proposte di benessere con prodotti cosmetici naturali e biologici, fitoterapia, incensi, detergenti ecologici, sapone marino, centri estetici, olii essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa, abbigliamento naturale e vegan con la novità di scarpe e camicie vegan e foulard in bamboo. Si continua con estratti di piante e fiori, libri e tutti i prodotti che abbracciano gli aspetti della ricerca del benessere e del vivere al naturale.

La manifestazione "Expo Sana – La fiera del benessere star bene in modo naturale" aspetta il suo pubblico al Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti 10. Ingresso gratuito, orario di apertura: dalle 10 alle 20. Per informazioni e dettagli: www.exposanata.it e sulla pagina facebook dedicata.

Viviana Dalla Pria

La Provincia di Como – PAGINA SPECIALE - Giovedì 26 gennaio 20147

SPECIALE **EXPOSANA** A cura di SPM Pubblicità

Benessere. Al Palazzo Storico di Mariano una tre giorni per la salute

Expo Sana edizione 2017 Weekend a Mariano

Al via la nuova stagione del Palazzo Storico delle Esposizione di Mariano.

Da venerdì 27 a domenica 29 gennaio ecco la quarta edizione della rassegna "Expo Sana - Fiera del benessere".

«Torna la fiera del benessere» racconta Elena Monti, organizzatrice per Expo Point. «In questa manifestazione il focus è lo star bene in modo naturale, proponiamo 80 espositori e un'ampia vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale».

Tre giorni di manifestazione dedicati al "benessere" nella sua accezione più alta, un vero e proprio viaggio nella salute e nel benessere naturale.

"Star bene in modo naturale" è lo slogan che accompagnerà il pubblico lungo un interessante percorso di proposte per il benessere, partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale.

Expo Sana è poi dedicata anche allo shopping con proposte di benessere con prodotti rivolti alla cura della persona, cosmetici naturali e biologici, cristalloterapia, gemmoterapia, fitoterapia, incensi, detergenti ecologici, sapone marino, centri estetici, olii essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa, abbigliamento naturale e vegan (la novità di scarpe e camicie vegane foulard in bamboo), estratti di piante e fiori, libri e tutti i prodotti che abbracciano gli aspetti della ricerca del benessere e del vivere al naturale.

A Expo Sana: il benessere da comprare, da vivere, da assaggiare e da mangiare

EXPOSANA
Fiera del benessere naturale aspetta il suo pubblico al Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti 10 a Mariano Comense. Ingresso gratuito, orario di apertura: dalle 10 alle 20.

Quest'anno saranno presenti per una sempre più sentita cultura di benessere le Terme di Genova con le loro proposte di wellness e la prima Grotta di sale Rosa per conoscere le proprietà di vivere momenti salutari in un microclima marino con le proprietà del sale rosa dell'Himalaya... perché il benessere è da comprare, da vivere, da assaggiare e da mangiare.

Anche il settore dell'alimentazione sarà presente in mostra con pane biologico (novità con il pane integrale allo zenzero e alla curcuma), miele, cibo biologico, vegano e per intolleranti, farine e pasta bio, integratori alimentari, creme spalmabili e cioccolato, spezie, tisane, semi, piante&radici, the & caffè, bacche.

Expo Sana sarà al Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti 10 a Mariano Comense. Ingresso gratuito, orario di apertura: dalle 10 alle 20. Info: www.exposana.it e sulla pagina facebook dedicata.

Vivere la fiera.

L'ingresso del Palazzo Storico delle Esposizioni a Mariano

Appuntamenti per vivere in modo sano

"Expo Sana" propone tre giorni di manifestazione per conoscere il benessere anche in modo pratico. Tra le varie proposte: venerdì, sabato e domenica, alle ore 18, la dimostrazione di "Bagno sonoro di campane tibetane"; conferenze come quella di venerdì 27 alle ore 15 sulle energie negative, o quella proposta venerdì alle ore 15 e domenica alle ore 11 dal titolo "Il Labirinto di Chartres come viaggio interiore alla ricerca del proprio centro".

Seguirà sabato, alle ore 13, l'incontro "La comunicazione del cuore, incontro sulla medianità". Evento clou la conferenza proposta sabato alle ore 11 e domenica, alle ore 13, in cui in professor Andrea Savini parlerà di corretta idratazione e alimentazione naturale come strumento di prevenzione e benessere. Il calendario completo degli eventi si può leggere sul sito web. Bella novità di questa edizione, sarà la presenza di un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale con un'attenzione particolare verso i piatti biologici con "alimenti ritrovati". Expo Sana aderisce al progetto di NaturaSì che vuole far riscoprire le "antiche varietà" in cucina dai cereali ai legumi biologici con il sapore e il gusto delle cose buone di una volta portando in tavola cicerchia, lenticchie, grano duro integrale, roveja italiana.

Info: www.exposana.it

La Provincia di Como – Appuntamenti del WEEKEND – Venerdì 28 gennaio 2017

Gli appuntamenti del weekend

DA OGGI A DOMENICA

Fiera del benessere con ottanta espositori

Mariano comense Al Palazzo Storico delle Esposizione di Mariano, da oggi a domenica ecco "Expo Sana – Fiera del benessere". Focus della fiera è lo star bene in modo naturale, con 80 espositori e un'ampia vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo. Tanti appuntamenti e workshop: venerdì, sabato e domenica, alle ore 18, "Bagno sonoro di campane tibetane"; oggi alle ore 15 conferenza sulle energie negative.
Sabato, alle ore 13, l'incontro "La comunicazione del cuore, incontro sulla medianità". Evento clou la conferenza proposta sabato alle ore 11 e domenica, alle ore 13, in cui in professor Andrea Savini. Elenco completo degli appuntamenti sul sito. "Expo Sana" è in via Matteotti 10 a Mariano Comense. Ingresso gratuito: dalle 10 alle 20. Info: www.exposanata.it. V. DAL

Torna "Expo sana" al Palazzo delle esposizioni

La Provincia di COMO – SAPORI&SAPERI – Venerdì 27 gennaio 2017

Con la cicerchia viaggio gustoso nel Medio Evo

Il legume tipico del Centro e Sud Italia è altamente proteico, ideale per le zuppe Va messo in ammollo prima di cucinarlo

ARIANNA AUGUSTONI

Il vero piatto della tradizione italiana non è la pasta o la pizza. Come ha raccontato Alessandro Marzo Magno, storico, nel best seller “Il genio del gusto” (Garzanti), per secoli, certamente per tutto il Medio Evo, il nostro Paese aveva nella zuppa il suo cibo più popolare. Naturalmente erano le verdure e i legumi a far la parte del leone. Laddove la carestia o la povertà si facevano maggiormente sentire, si ricorreva a vegetali robusti, come la cicerchia: una leguminosa coltivata soprattutto nel centro-sud (Lazio, Marche, Molise, Puglia, Umbria).

Altamente proteica, con vitamine del gruppo B, calcio, fosforo, sali minerali e polifenoli, la cicerchia può essere consumata nelle zuppe. Per precauzione, essendo presente una neurotossina, i semi vanno trattati con attenzione, lasciandoli prima in acqua salata, quindi cuocendoli in acqua bollente. Saziante, questo piatto è particolarmente profumato e appetitoso. Nel box accanto trovate gli ingredienti della “Zuppa d’inverno ritrovato”, frutto di una ricerca nel recupero delle tradizioni agro alimentari. Per iniziare, mettete in ammollo in un recipiente le cicerchie per 24 ore coperte con della pellicola cambiando spesso l’acqua; sciacquare bene i semi.

Preparate un trito di cipolla e sedano e una dadolata di pomodoro e patate. In una pentola mettete due cucchiai d’olio e l’aglio in camicia, una volta rosolato l’aglio toglietelo e aggiungete il trito di cipolla e sedano. Unite a questo punto le cicerchie e con un po’ d’acqua, fatele appassire; portate a cottura rimestando e aggiungendo di volta in volta l’acqua per 50 minuti circa; passato il tempo richiesto, aggiungete le patate e il pomodoro, aggiustando di sale e pepe; portate a cottura nuovamente per circa un’ora a fuoco lento rimestando di frequente, aggiungete successivamente salvia e rosmarino, sale quanto basta. Da ultimo, portate in tavola dopo aver versato due cucchiai d’olio extravergine.

Il piatto che indichiamo verrà proposto a “Exposana. La fiera del benessere naturale” (in corso da oggi a domenica a Mariano Comense, in provincia di Como, a ingresso libero), dal ristorante vegetariano e bio-naturale con lo chef Davide Longoni, che aderisce al progetto “Alimenti ritrovati”. Info: www.exposana.it

Non esagerare nel brodo e unire il pane tostato

Una storia croccante

Ingredienti

(per 4 persone)

• cipolla bianca: 100 gr, patate: 300 gr, sedano: 70 gr, aglio: 1 spicchio, cicerchia 500 gr, salvia: 3 foglie, rosmarino: un rametto, pomodoro fresco: 80 gr, olio extra vergine d’oliva: 4 cucchiai, sale e pepe q.b.

Fuori la fantasia!

Per un piatto unico, accompagnate la zuppa a pane tostato e arricchito. Mettete in forno del pane a fette: appoggiate della fontina, oppure acciughe fatte a pezzettini o pomodori passati al mixer, con Parmigiano e olio extravergine d’oliva.

1. Nella focaccia siciliana la sapidità è data da pomodoro, acciughe, Parmigiano, pan grattato, cipolle, pecorino e dall’impasto della pizza.

2. Volete una torta senza zucchero? Cuocete una sfoglia. Per il ripieno frullate banane mature, mixate muesli e un po’ di miele.

3. Negli arrosti, usate pentole anti aderenti, fate cuocere a lungo, perché i grassi fuoriescano e aromatizzate con brodi, vino, erbette.

Libro best seller e un evento

La cucina del senza Leggerezza salutare

Mangiare bene senza usare sale, grassi o zuccheri aggiunti: questa è la sfida alla base della Cucina del Senza*, protagonista di “Gusto in scena” (23-24 aprile a Venezia) e di un libro best seller, a cura di Marcello Coronini e Roberto Perrone (Gribaudo, 160 pag., 12,90 euro). «Si tratta di una cucina gustosa quanto attenta alla salute, con il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola. Sale, grassi e zucchero sono indispensabili per la nostra vita: quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti; eliminarli o ridurli aiuta a prevenire l’insorgere di diverse patologie». V. FIS.

La Provincia di COMO – Venerdì 27 gennaio 2017

Mariano, comincia il Sana La tre giorni del benessere

Fitness. Tutte le novità su come tenersi in forma. Ottanta espositori
Da oggi a domenica convegni, incontri e laboratori su nuove tecnologie

MARIANO COMENSE
VIVIANA DALLA PRIA

Si inaugura oggi "Expo Sana – Fiera del benessere" nuova edizione di quella che è la prima fiera 2017 di Mariano Comense.

Alle 10 si apriranno le porte del Palazzo Storico delle Esposizioni in via Matteotti, che è pronto ad ospitare una interessante manifestazione lunga tutto il weekend e focalizzata sullo star bene.

Oltre 80 gli espositori disposti su 3 piani che propongono al pubblico tutte le novità e i grandi classici del settore: dall'alimentazione ai trattamenti di bellezza, dalle terme ai dispositivi ausiliari.

Tante le occasioni anche per imparare e riflettere sullo stile di vita.

Al Palazzo delle Esposizioni di via Matteotti torna la fiera del benessere

Proposte molteplici

Tra le varie proposte: oggi, domani e domenica, alle ore 18, la dimostrazione di "Bagno sonoro di campane tibetane"; conferenze come quella di oggi alle ore 15 sulle energie negative, o quella proposta sia oggi sia domenica dal titolo "Il Labirinto di Chartres come viaggio interiore alla ricerca del proprio centro".

Seguirà domani, alle ore 13, l'incontro "La comunicazione del cuore, incontro sulla medianità".

Evento importante: la conferenza proposta sempre domani, alle 11, e domenica, alle ore 13, in cui in professor **Andrea Savini** parlerà di corretta idratazione e alimentazione naturale come strumento di prevenzione e benessere. Il calendario completo degli eventi su può leggere sul sito web. Da oggi a domenica 29 "Expo Sana – Fiera del benessere" metterà a fuoco tanti argomenti, dai modi e luoghi dello star bene ai prodotti, dai servizi alle discipline passando per gli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo. In mostra anche varie proposte di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale.

> Convegno sulle campane tibetane che scacciano le energie negative

> «Il benessere del fisico deve andare di pari passo con la mente»

Alimentazione bio

Tre giorni di manifestazione dedicati al "benessere" nella sua accezione più ampia, un vero e proprio viaggio nella salute.

«Star bene in modo naturale" è lo slogan che accompagnerà il pubblico lungo un interessante percorso di proposte per il benessere, partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale» dice **Elena Monti** organizzatrice di Expo Point.

La manifestazione "Expo Sana – La fiera del benessere star bene in modo naturale" aspetta il suo pubblico al Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti 10 a Mariano Comense.

Ingresso gratuito, orario di apertura: dalle 10 alle 20. Per informazioni e dettagli: www.exposana.it e sulla pagina facebook dedicata.

La Provincia di COMO – Sabato 28 gennaio 2017

Expo Sana per star bene Dal cibo a scarpe e tappeti

Mariano
Al palazzo delle Esposizioni oltre ottanta espositori che presentano prodotti naturali

Ha inaugurato ieri l'edizione 2017 di "Expo Sana – La fiera del benessere star bene in modo naturale" al Palazzo Storico delle Esposizione di Mariano.

Qui, in via Matteotti 10, fino a domani, ecco la quarta edizione della rassegna sullo star bene.

Più ottanta espositori disposti su 3 piani, uno dei quali quasi esclusivamente dedicato alle prove pratiche e tanti prodotti naturali che siano a chilometro zero o che arrivino dall'altra parte del globo. È proprio ciò che accade entrando al Palazzo Storico: ecco tappeti e sari in tessuti indiani, vicini al miele Sironi chilometro zero prodotto proprio a Mariano.

Accanto a questi due estremi, tante aziende alimentari e non, che hanno fatto del Made in Italy il loro punto di forza. Come i fratelli Ragusa che fanno la tratta Paderno Dugnano-Ribera 2 volte al mese per portare al Nord le arance bionde dop.

Non solo agro-alimentare, ma anche tanti servizi: come le rinnovate Terme di Genova e di Saint Vincent che a Mariano Comense propongono percorsi benessere e rilassanti soggiorni. Presenti anche le scarpe bio, create nelle Marche con prodotti naturali, riciclabili. Sempre su questo filone, anche i foulard fatti in bamboo.

La fiera Expo Sana ha già riscosso grande successo

Si continua con estratti di piante e fiori, libri e tutti i prodotti che abbracciano gli aspetti della ricerca del benessere e del vivere al naturale.

La manifestazione "Expo Sana – La fiera del benessere star bene in modo naturale" aspetta il suo pubblico al Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti 10 a Mariano Comense. Ingresso gratuito, orario di apertura: dalle 10 alle 20. Per informazioni e dettagli: www.exposanata.it e sulla pagina facebook dedicata.

Il Giornale di Cantù – PAGINA SPECIALE EXPO SANA – Sabato 28 gennaio 2017

Un percorso a 360 gradi tra numerose proposte naturali di benessere

Ritorna «Expo Sana» con più di 80 espositori

Dopo il successo degli scorsi anni la manifestazione, giunta alla sua quarta edizione, ha riaperto i suoi battenti venerdì 27 gennaio per animare l'intero fine settimana marianese con la presenza di ben oltre 80 espositori del settore

IN VIA MATTEOTTI La manifestazione, con ingresso gratuito per tutti, prevede anche un ricco e interessante calendario di incontri workshop e dimostrazioni per tutto il weekend

MARIANO COMENSE (ncl) Questo fine settimana «Expo Sana» torna a Palazzo. Dopo il successo delle passate edizioni la manifestazione, giunta al quarto anno, ha riaperto i suoi battenti venerdì 27 gennaio per animare l'intero fine settimana marianese con la presenza di oltre 80 espositori. Un percorso tra gusti e sapori naturali e biologici con vini, olio, prodotti alimentari a chilometro zero, spezie e tè, bacche e marmellate, sali dal mondo. Una mostra-mercato con proposte di benessere con prodotti estetici e di cura della persona, cosmetici naturali e biologici, detergenti, cristalloterapia, incensi, olii essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa, abbigliamento, estratti di piante e fiori, libri e tutti i prodotti che abbracciano gli aspetti della ricerca del benessere e del vivere al naturale. Un viaggio di conoscenza delle terapie olistiche tra dimostrazioni di yoga, riflessologia, massaggi, shiatzu, fiori di Bach, naturopatia, massaggi terapeutici e tecniche energetiche, trattamenti di medicina naturale, per scoprire tecniche, metodi e buone pratiche per risvegliare la nostra energia vitale e migliorare il benessere psico-fisico della persona, nella sua ricerca di un benessere che è essenzialmente equilibrio. Ma non solo. «Quest'anno - spiega **Elena Monti**, tra le organizzatrici della manifestazione – sarà allestito un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale e, come novità assoluta, verranno proposti piatti biologici con "alimenti ritrovati"». «Expo Sana», infatti, aderisce al progetto di NaturaSì che vuole far riscoprire le antiche varietà in cucina, dai cereali ai legumi biologici, con il sapore e il gusto delle cose buone di una volta portando in tavola cicerchia, lenticchie, grano duro integrale piuttosto che roveja italiana. «Durante la nostra manifestazione – prosegue Mont – il piatto ritrovato consisterà in una zuppa d'inverno preparata con la cicerchia». La manifestazione, con ingresso gratuito per tutti, prevede anche un ricco e interessante calendario di incontri workshop e dimostrazioni del mondo olistico e di medicina naturale. Per questa mattina alle 11 è in programma «Vivere sani con la corretta idratazione», si proseguirà poi alle 12 con «Energia. Vibrazione. Vita – I nuovi strumenti per vivere in sincronia con l'universo». Alle 13, invece, in programma c'è «La comunicazione del cuore», alle 14 ci sarà un workshop aromaterapico con resine e incensi, alle 15 si passerà poi a ll'incontro «Occhi: Specchio dell'anima e radar del corpo, le cure naturali per una buona funzionalità» e alle 16 doppio appuntamento con lo spazio divinazione I-Ching e «Geni si nasce o si diventa». Infine, alle 17 appuntamento con «COnoscersi per Comprendersi» per finire poi la giornata alle 18 con un bagno sonoro di campane tibetane. Per tutti gli altri workshop in programma domenica 29 gennaio: www.exposana.it.

Carlotta Nespoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La Provincia di COMO – Domenica 29 gennaio 2017

Mangiare e vivere secondo natura Oggi l'ultimo giorno di Expo Sana

Mariano
Aperti dalle 10 alle 20
80 stand al Palazzo
delle Esposizioni
con prodotti di tutti i tipi

Ancora un giorno per visitare l'edizione 2017 di "Expo Sana – La fiera del benessere star bene in modo naturale" al Palazzo Storico delle Esposizione di Mariano.

In via Matteotti 10, ottanta espositori per dare uno spaccato nel mondo del benessere e della salute. Anche in un modo particolare, come quello raccontato da **Patrizia Testagrossa** che ha portato un bazar indiano di tessuti e manufatti.

«Lavoriamo direttamente in India dove selezioniamo i materiali, affidiamo la realizzazione di questi capi a famiglie poverissime che così possono avere un reddito garantito». Anche questo è la quarta edizione della rassegna marianese sullo star bene. Tanti gli espositori disposti su 3 piani, uno dei quali quasi esclusivamente dedicato alle prove pratiche e tanti prodotti naturali che siano a chilometro zero o che arrivino dall'altra parte del globo.

Molti sono quelli che pur arrivando da lontano, sono alla seconda o alla terza partecipazione a almeno una delle fiere marianesi. La motivazione la spiega **Angelo Forlano** produttori di cosmesi bio a base di argan: «Veniamo da Rimini, abbiamo produzioni biologiche in Marocco e vendiamo prevalentemente attraverso fiere, anche grandi e internazionali».

«La realtà che troviamo a Mariano è un'esposizione medio-piccola molto ben organizzata che permette a noi espositori di venire in contatto con il pubblico finale». Ma anche di creare relazioni b2b, come racconta **Stefania Costanzo** delle Terme di Genova e di Saint Vincent, in Val d'Aosta. «Abbiamo deciso di partecipare a questa fiera per fare conoscere le nostre strutture rinnovate, portare offerte ai visitatori, ma anche partner commerciali come agenzie e tour operator interessati».

Alfredo Villa

Angelo Forlano

Francesca Grande

Mimmo Ragusa

Stefania Costanzo

Damiano Sironi

Patrizia Testagrossa

Tra i tanti espositori anche i fratelli **Ragusa** che a portano a Mariano le loro arance Ribera. «Facciamo la tratta Paderno Dugnano-Ribera due volte al mese per portare al Nord le arance bionde dop. Le coltiviamo, le trasportiamo e le portiamo a domicilio».

Questo prodotto biologico e naturale è vicino al miele marianese **Sironi**, giunta alla terza generazione di apicultori. In fiera **Damiano**, che racconta: «Partecipiamo da sempre a questa fiera e anche a quelle dell'artigiano perché è il nostro modo per entrare in contatto con il pubblico. Al Palazzo delle Esposizioni arrivano molte persone dei dintorni».

Tra i prodotti particolari proposti ecco le scarpe bio, create nelle Marche con prodotti naturali, riciclabili. Ancora su questo filone, anche i foulard fatti in bamboo portati dal giovane marianese **Alfredo Villa**. «Vengo dal mondo dell'edilizia, ma mi sono appassionato di questo prodotto, completamente innovativo e made in Italy che sto proponendo al Nord Italia».

È possibile anche acquistare i prodotti da assaporare a casa, come i biscotti di **Francesca Grande**, tutti fatta a mano e con farine bio e macinate a pietra. Oppure i risi e la frutta disidrata di **Elio Brunetti** da Cuneo."Expo Sana"accoglie il pubblico a ingresso gratuito, dalle 10 alle 20. **Viviana Dalla Pria**

La Provincia di COMO – Martedì 31 gennaio 2017

Il pubblico che ha invaso il Palazzo delle Esposizioni

Voglia di benessere Folla ad Expo Sana in cerca di novità

Mariano
La quarta edizione ha riscosso un successo superando ottomila presenze «Premiata la qualità»

La quarta edizione di "Expo Sana" è la conferma che il settore benessere non conosce crisi. Al Palazzo Storico delle Esposizioni di Mariano Comense, lo scorso weekend sono arrivate più di 8mila persone per visitare la proposta studiata ad hoc dagli organizzatori di Expo Point.

In effetti questa manifestazione ha presentato dei settori particolari per una fiera del benessere: come le sete indiane, le scarpe vegane e i foulard di bamboo biologico.

«Abbiamo ricevuti molti apprezzamenti dal pubblico per la scelta degli espositori, sempre originali e qualificati» racconta l'organizzatrice **Elena Monti.** Che continua «Tantissimo il pubblico che ha partecipato dalle lezioni, seminari e workshop». È evidente come gli argomenti della salute e benessere siano cari a tutti, ma l'approccio del naturale è ben accolto. «Sono stati presenti argomenti ayurvedici e orientali, un piano è stato completamente dedicato alle prove pratiche». Particolarmente apprezzato il ristorante che offriva cibi naturali, vegani e biologici. Tra i piatti proposti una vera chicca, con una ricetta che ha permesso di fare un salto nel passato. Si tratta della Cicerchia: una zuppa salutare con una ricetta che arriva direttamente dal Medioevo.

Spiega ancora la Monti: «Per questa quarta edizione di Expo Sana abbiamo leggermente aumentato il numero del pubblico. Non si possono avere numeri precisi, perché l'ingresso era gratuito, ma stima è abbastanza fedele. Già da sabato mattina il Palazzo ha registrato il pienone, che non ha accennato a diminuire fino a domenica sera».

Il Centro Espositivo, infatti, ha visto arrivare molti visitatori dalle vicine province. «Oltre che dal Comasco, questo evento ha catalizzato l'attenzione dalle varie provincie: varesotto, lecchese e Monza Brianza, ma anche dalla Svizzera» dice Monti.

Dopo Expo Sana al Palazzo è già in fermento per il prossimo appuntamento fieristico: la terza edizione di "Sapori in scena" che il 3, 4, 5 marzo metterà il focus sulla gastronomia, seguito da "Brianza Beer Festival" il 7,8,9 aprile con la fiera della birra. Per info e calendario completo: www.expopoint.it.

Viviana Dalla Pria

Il Giornale di Cantù – Sabato 4 febbraio 2017

E' pronto il calendario delle prossime manifestazioni in programma al palazzo delle esposizioni di via Matteotti. Il 3, 4 e 5 marzo ci sarà la terza edizione di «Sapori in scena», che si vuole confermare una qualificata vetrina delle eccellenze enogastronomich e delle produzioni tipiche territoriali, in un confronto di sapori, di tradizioni e di culture culinarie per offrire al pubblico un percorso incentrato sulla qualità del mangiare e bere sano e bene. Il 7, 8 e 9 aprile, invece, arriva il «Brianza Beer Festival», il festival della birra artigianale che mancava in Brianza

UN'EDIZIONE ENTUSIASMANTE Expo Sana si è presentata come una vetrina dei modi e dei luoghi d

Il benessere che

MARIANO COMENSE (ncl) «E' stata un'edizione entusiasmante». Commentano così le organizzatrici dell'edizione 2017 della fiera del benessere e del vivere naturale «Expo Sana» che ha animato il weekend del palazzo storico delle esposizioni di via Matteotti lo scorso fine settimana. Tre giorni di manifestazione dedicati al benessere nella sua accezione più ambiziosa, ovvero star bene in modo naturale, che hanno accompagnato il pubblico lungo un percorso di proposte per il benessere, partendo dall'area dedicata alla cura della persona, proseguendo con una rassegna di prodotti benefici per il nutrimento del corpo e il benessere della mente, passando da un'esposizione di attività e di prodotti per il tempo libero, naturalmente eco-oriented, sino ad arrivare alle soluzioni ecologiche per la casa. Una tre giorni in cui il pubblico, con ingresso gratuito, ha colto l'occasione per scoprire il piacere di una vita sana, in armonia con corpo mente e spirito grazie ai vari settori merceologici rappresentati, tra cui: la bellezza, l'alimentazione, lo sport, l'ambiente. la salute, il tempo libero fino ad arrivare all'arredamento e all'abbigliamento. Ancora una volta, la manifestazione si conferma come una vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline utilizzate per ritrovare e mantenere l'equilibrio

mente-corpo-anima, attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale, arricchita da iniziative collaterali, workshop, momenti di formazione e informazione con esperti del settore. A visitare «Expo Sana» sono stati molti curiosi e neofiti in fatto di discipline naturali e complementari, ma soprattutto visitatori informati, interessati e consapevoli delle tematiche e dei prodotti esposti. I numerosi visitatori hanno dedicato molto tempo alla visita, trovando numerosi stimoli e risposte alle loro curiosità. Ciò è stato confermato anche dal grande interesse suscitato dalle conferenze gratuite che hanno registrato numerosissime presenze. Grande soddisfazione, quindi, sia tra gli espositori (più di 80, ndr) sia tra il pubblico, con grande affluenza già a partire dalla giornata di venerdì, raddoppiata poi nelle giornate di sabato e domenica. Tra i relatori che hanno guidato i vari workshop ci sono stati naturopati, psicologi, nutrizionisti e terapisti complementari che hanno approfondito diversi temi del benessere olistico: dall'alimentazione sana, con particolare attenzione alla dieta vegetariana e vegana, alle nuove frontiere nel campo della medicina naturale, passando per le diverse discipline olistiche. «Alta soddisfazione da parte del pubblico presente che è stato numerosissimo – concludono dall'organizzazione – Ci sono ritornati pareri pieni di apprezzamento. Allora, il grazie più grande, va ai nostri espositori che hanno ripagato il nostro impegno con la loro altissima qualità di prodotti servizi e la loro professionalità che ha permesso al pubblico di conoscere e vivere ancora di più il vero significato del benessere».

Carlotta Nespoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA RISCOPERTA DEGLI ANTICHI SAPO

Una zuppa d'inverno prepa

MARIANO COMENSE (ncl) La zuppa d'inverno dello chef **Davide Longoni** piace ai visitatori di Expo Sana.

«Quest'anno – spiega lo chef marianese – è stato infatti allestito un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio turale e, come novità asso sono stati proposti piatti logici con "alimenti ritrov «Expo Sana», infatti, ha ac al progetto di NaturaSì che le far riscoprire le antich

SABATO 4 FEBBRAIO 2017
Giornale di Cantù

o star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline utilizzate per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo-anima

piace ai marianesi

Lo chef Davide Longoni e Augusta Caramignoli si sono messi ai fornelli

ta con la cicerchia: la ricetta Made in città

AI FORNELLI
Lo chef marianese Davide Longoni ha cucinato biologico insieme ad Augusta Caramignoli

rietà in cucina, dai cereali ai legumi biologici, con il sapore e il gusto delle cose buone di una volta portando in tavola cicerchia, lenticchie, grano duro integrale piuttosto che roveja italiana.

Anche durante lo scorso fine settimana, quindi, l'obiettivo è stato quello di riscoprire le antiche varietà, ovvero cereali e legumi biologici che raccontano tutta la ricchezza del patrimonio agricolo e gastronomico italiano. Sono varietà che hanno una storia da raccontare, dedicate a chi ama non solo il gusto delle cose buone di una volta, ma anche l'esplorazione di sapori poco conosciuti.

«Durante la manifestazione – prosegue Longoni – ho proposto ai commensali una zuppa d'inverno preparata con la cicerchia. La cicerchia è un alimento ritrovato di recente e la zuppa devo dire che è piaciuta molto, tanto che sono stati in molti a chiedermi la ricetta». Si tratta di una ricetta di lunga preparazione (si necessitano infatti 24 ore per mettere a bagno la cicerchia e 3/4 ore di cottura a fuoco lento) che ha saputo farsi apprezzare e incuriosire.

Numerosissime sono state le persone accorse a provare i piatti, soprattutto nelle giornate di sabato e domenica.

In cucina, ad aiutare Davide, anche **Augusta Caramignoli**, del Comitato Cernobyl, sempre alla ricerca di aiuti economici, ma non solo, per poter portare avanti il proprio progetto. Ed è proprio per questo che parte del ricavato è stata destinata per fini solidali alla Onlus marianese.

«Per me è stata una nuova esperienza professionale che mi ha entusiasmato molto - conclude Longoni - fatta con il cuore e con due ingredienti segreti: la passione e la voglia di fare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pronto il calendario 2017, ecco le fiere in arrivo

MARIANO COMENSE (ncl) E' pronto il calendario delle prossime manifestazioni in programma al palazzo delle esposizioni di via Matteotti. Il 3, 4 e 5 marzo ci sarà la terza edizione di «Sapori in scena», che si vuole confermare una qualificata vetrina delle eccellenze enogastronomiche e delle produzioni tipiche territoriali, in un confronto di sapori, di tradizioni e di culture culinarie per offrire al pubblico un percorso incentrato sulla qualità del mangiare e bere sano e bene. Il 7, 8 e 9 aprile, invece, arriva il «Brianza Beer Festival», il festival della birra artigianale che mancava in Brianza, che si propone di diventare un riferimento per gli appassionati di birra artigianale di qualità. Per il weekend del 20 e 21 maggio, è fissata la fiera/mercato dell'elettronica mentre il 22, 23 e 24 settembre torna l'appuntamento con «Passione creativa», giunta quest'anno alla sua quarta edizione. Una tre giorni di full immersion tra creatività e proposte di lavori manuali, a tre mesi da Natale, nell'inizio di stagione in cui la manualità femminile si presenta nella più alta espressione artistica e di fantasia. Il 29 e 30 settembre e l'1 ottobre si svolgerà, invece, la quinta edizione della fiera del prodotto biologico «Solo Bio» in cui il pubblico potrà avere l'opportunità di conoscere produttori, provenienti da tutta Italia, che con passione ed orgoglio presenteranno le particolarità e il valore del loro lavoro per un'offerta differenziata di cibo biologico e non solo. Il calendario delle manifestazioni prosegue poi nel fine settimana del 13, 14 e 15 ottobre con l'attesissima 30esima edizione di «Brianza Sposi». Si tratta infatti di una delle rassegne più importanti del territorio, una vetrina a tutto tondo su prodotti e servizi per il matrimonio. Il 4 e 5 novembre, invece, ritornerà la fiera/mercato dell'elettronica per finire con il doppio appuntamento con la 19esima edizione di «Artigianato e dintorni», la mostra/mercato, con mille idee per il regalo alla quale partecipano più di 90 espositori, presenterà, ancora una volta, una panoramica delle offerte dell'artigianato locale e nazionale e le migliori e più varie proposte per il regalo di Natale, che avrà luogo, come da calendario, nel fine settimana del 17, 18 e 19 novembre e del 24, 25 e 26 novembre.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INetweek

http://como.netweek.it/notizie/cronaca/como-mariano-comense-venerdi-27-sabato-28-e-domenica-29-nel-palazzo-storico-delle-esposizioni-con-expo-sana-stare-bene-in-modo-naturale-e-possibile-4789366.html

COMO

Mariano Comense Venerdì 27, sabato 28 e domenica 29 nel Palazzo Storico delle Esposizioni Con «Expo Sana» stare bene in modo naturale è possibile

Il calendario espositivo 2017 del Palazzo Storico delle Esposizioni (via Matteotti 10) si apre venerdì 27, sabato 28 e domenica 29 gennaio con la quarta edizione della rassegna «Expo Sana – Fiera del benessere per stare bene in modo naturale», una vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo. Un vero e proprio viaggio di tre giorni nella salute e nel benessere naturale con oltre 80 espositori, partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale.

«Expo Sana» è una mostra-mercato con cosmetici naturali e biologici, cristalloterapia, gemmoterapia, fitoterapia, incensi, detergenti ecologici, sapone marino, centri estetici, olii essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa, abbigliamento naturale e vegan, estratti di piante e fiori, libri e molto altro. Quest'anno saranno presenti le Terme di Genova con le loro proposte di wellness e la prima Grotta di sale Rosa dell'Himalaya.

Anche il settore dell'alimentazione sarà presente in mostra. In funzione, inoltre, un ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale.

«Expo Sana» è anche un viaggio di conoscenza delle terapie olistiche tra dimostrazioni di yoga, acroyoga, riflessologia, massaggi, shiatzu, fiori di Bach, naturopatia, massaggi terapeutici, tradizionale thailandese, con le pietre calde, decontratturanti e tecniche energetiche. Ma non solo, rappresentati anche trattamenti di medicina naturale, percorsi medianici, cristalloterapia, proposte di counseling e coaching per scoprire tecniche, metodi e buone pratiche per risvegliare la nostra energia vitale e migliorare il benessere psico-fisico della persona.

La manifestazione coinvolgerà pubblico ed espositori in un’esperienza multisensoriale con workshop, laboratori, dimostrazioni e lezioni pratiche. Ingresso gratuito. Orario di apertura dalle 10 alle 20. Info: www.exposana.it, 031.748814, exposana@expopoint.it.

NON SOLO COMO

http://www.nonsolocomo.info/46878/013143/news-expo-sana-fiera-del-benessere-e-del-vivere-naturale-mariano-comense.html#.WL_mQW_hAdU

Il calendario espositivo 2017 del PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI di Mariano Comense – Como si apre il **27-28-29 GENNAIO** con la quarta edizione della rassegna EXPO SANA – FIERA DEL BENESSERE per STAR BENE in MODO NATURALE , una vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline, degli stili di vita utilizzati per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale. Tre giorni di manifestazione dedicati al “benessere” nella sua accezione più ambiziosa, un vero e proprio viaggio nella salute e nel benessere naturale: “star bene in modo naturale” è lo slogan che accompagnerà il pubblico lungo un interessante percorso di proposte per il benessere con oltre 80 espositori, partendo dalla cura della persona, ai prodotti benefici per il nutrimento del corpo, il benessere della mente e l'alimentazione sana, bio e naturale. L'attenzione crescente ad un approccio olistico alla salute e al benessere passa attraverso l'utilizzo di prodotti e terapie naturali, studiati per creare armonia tra corpo, mente e anima, la crescente ricerca di percorsi volti al raggiungimento di un migliore equilibrio tra corpo e mente e una migliore qualità di vita in armonia con il mondo e l'ambiente in cui viviamo portano alla proposta di EXPO SANA, tre giorni di manifestazione per conoscere, per stare bene e rigenerarsi con le discipline bio-naturali e olistiche in un incontro armonico tra corpo e anima che passa attraverso l'utilizzo di prodotti e terapie naturali. EXPO SANA shopping - una mostra-mercato con proposte di benessere con prodotti rivolti alla cura della persona, cosmetici naturali e biologici, cristalloterapia, gemmoterapia, fitoterapia, incensi, detergenti ecologici, sapone marino, centri estetici, olii essenziali e prodotti ayurvedici, prodotti naturali per la casa, abbigliamento naturale e vegan (la novità di scarpe e camicie vegan e foulard in bamboo), estratti di piante e fiori, libri e tutti i prodotti che abbracciano gli aspetti della ricerca del benessere e del vivere al naturale. Quest'anno saranno presenti per una sempre più sentita cultura di benessere le Terme di Genova con le loro proposte di wellness e la prima Grotta di sale Rosa per conoscere le proprietà di vivere momenti salutari in un microclima marino con le proprietà del sale rosa dell'Himalaya....perchè il benessere è da comprare, da vivere, da assaggiare e da mangiare. Anche il settore della alimentazione sarà presente in mostra con pane biologico (novità con il pane integrale allo zenzero e alla curcuma), miele, cibo biologico, vegano e per intolleranti, farine e pasta bio, integratori alimentari, creme spalmabili e cioccolato, spezie, tisane, semi, caffè (caffè verde con tutte le sue importanti proprietà), bacche. In manifestazione sarà in funzione anche un Ristorante con cucina vegetariana, vegana e bio-naturale e novità assoluta verranno proposti piatti biologici con "alimenti ritrovati": Exposana aderisce al progetto di naturasi che vuole far riscoprire le antiche varietà n cucina dai cereali ai legumi biologici con il sapore e il gusto delle cose buone di una volta portando in tavola cicerchia, lenticchie, grano duro integrale, roveja italiana.

EXPO SANA olistico - un viaggio di conoscenza delle terapie olistiche tra dimostrazioni di yoga, acroyoga, riflessologia, massaggi, shiatzu, fiori di Bach, naturopatia, massaggi terapeutici, tradizionale thailandese, con le pietre calde, decontratturanti e tecniche energetiche, trattamenti di medicina naturale, percorsi medianici, cristalloterapia, proposte di counseling e coaching per scoprire tecniche, metodi e buone pratiche per risvegliare la nostra energia vitale e migliorare il benessere psico-fisico della persona, nella sua ricerca di un benessere che è essenzialmente equilibrio. EXPO SANA non sarà solo occasione per fare “ottimi acquisti naturali e di benessere” ma coinvolgerà pubblico ed espositori in un'esperienza multisensoriale con workshop, laboratori, dimostrazioni pratiche, lezioni pratiche con un fitto ed interessantissimo calendario di incontri.

Da non perdere, anche per il pubblico meno addentro alle tematiche olistiche ma che vive la ricerca del "benessere" come "piacere di vita".

- venerdì, sabato e domenica (ore 18) la dimostrazione di BAGNO SONORO di CAMPANE TIBETANE a cura di Benessere Web

- venerdì (ore 15) - Difesa magica dalle energie negative

- venerdì (ore 15) e domenica (ore 11) - Il Labirinto di Chartres come viaggio interiore alla ricerca del proprio centro

- sabato (ore 13) - La comunicazione del cuore, incontro sulla medianità

- sabato (ore 11) e domenica (ore 13) Conferenza aperta a tutti con il Prof. SAVINI ANDREA sulla corretta idratazione e alimentazione naturale come strumento di prevenzione e benessere

EXPO SANA una rassegna “da vivere” in modo naturale, con un ingresso gratuito, l'occasione per scoprire il piacere di una vita sana, in armonia con se stessi e l'ambiente, dove trovare le risposte ai sempre più ricercati bisogni di benessere psico-fisico.

INFO

EXPO SANA – LA FIERA DEL BENESSERE –

27-28-29 gennaio 2017 – Palazzo Storico delle Esposizioni - Via Matteotti 10 - MARIANO COMENSE – CO

Ingresso Gratuito - Orario di apertura - dalle 10.00 alle 20.00

www.exposana.it

Telefono 031 748814 – exposana@expopoint.it