

7 Giugno 2016

## **Al Lazzaretto debutta Alimus: tutto quanto nutre mente e corpo**

Domenica 12 giugno dalle 10 alle 23.30 la nuova manifestazione dedicata al benessere e alla crescita personale, con tanti laboratori, dimostrazioni, incontri





**Metti le Ali alla Mente Alimenta il tuo corpo**

**Bergamo 12 giugno 2016**

C'è un evento tutto nuovo a Bergamo dedicato al benessere e alla crescita personale. Si chiama "Alimus" ed è in programma domenica 12 giugno al Lazzaretto.

È organizzato da tre realtà cittadine, la scuola di shiatsu LaFonte, Arti Marziali Khawam e cooperativa La Terza Piuma, amici e ora partner di un progetto che intende valorizzare il significato di salute attraverso la conoscenza e la consapevolezza di ciò che nutre.

Alimus è infatti parola latina che significa nutrire, alimentare, far crescere, promuovere e la manifestazione offre una panoramica delle cose buone da cui trarre nutrimento: non solo cibo, ma anche tutto ciò che può favorire la salute fisica, emotiva, sociale e spirituale.

La lunga giornata, dalle 10 alle 23.30, «permetterà di conoscere, in modo più completo e raffinato rispetto alla classica "fiera del benessere" – evidenziano gli organizzatori –, le varie proposte del territorio. La formula è infatti quella dell'open day, in cui i visitatori potranno avvicinarsi in modo interattivo alle tante discipline e proposte culturali».

L'ambiente sarà suddiviso in cinque aree, legate ad un elemento della medicina tradizionale cinese, che dà il tema.

#### **LEGNO**

È l'elemento che rappresenta la nascita, la crescita, l'evoluzione. È quindi l'area dedicata ai bambini e a tutto ciò che ruota intorno all'infanzia e all'educazione. Ospiterà associazioni che si occupano di temi legati all'infanzia; piccole aziende con prodotti dedicati come fasce portabebè, pannolini lavabili, detergenti per bambini; scuole e altre realtà che propongono attività educative per bambini.

#### **FUOCO**

Rappresenta la vitalità dell'uomo, l'espressione, la potenzialità. Saranno presenti tutte quelle attività legate ad una espressione fisica, ad una manifestazione dinamica ed energetica che permetta la comunicazione con il proprio spirito. Saranno perciò presenti in questa sezione scuole di formazione di discipline bio-naturali (shiatsu, ayurveda, thailandese, massaggi), associazioni di arti marziali, biodanza, yoga, tai ji quan, qi gong, pilates.

#### **TERRA**

È l'elemento che rappresenta il cibo, il nutrimento. In quest'area sarà posizionata la zona ristorazione e i prodotti alimentari. Cibo naturale, biologico, a chilometro zero, vegano e vegetariano, abbigliamento e cosmesi naturale,

aromaterapia.

## **METALLO**

È l'elemento che rappresenta la costruzione, la protezione, le strutture. Zona quindi dedicata ai diversi materiali, alle pietre, alla bioedilizia, giardini zen, feng shui, metalli, cristalli.

## **ACQUA**

È l'elemento che rappresenta la profondità, la ricchezza interiore, le emozioni. L'area è perciò dedicata al nutrimento dello spirito, delle emozioni e della ricchezza interiore e ospiterà teatro, musica, cultura, arte.

[Il programma](#) delle attività è fittissimo. Spazia dai trattamenti gratuiti di shiatsu, craniosacrale, massaggio thailandese e ayurvedico alle lezioni aperte di arti marziali, dai laboratori di riciclo per bambini allo showcooking di cucina naturale. E ancora rappresentazioni teatrali, letture, laboratori di scrittura, di modellazione, di decorazione con il fuoco e persino di impagliatura, suoni, biomusica e mantra.

Chiuderà la giornata il concerto della "Giorgio Khawam Band" con James Thompson, cantante e musicista statunitense che ha lavorato con Zucchero, Paolo Conte e gli Stadio.