



FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE 27 – 28 MAGGIO 2023

Occasioni per conoscere e sperimentare discipline
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati



PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

Prendersi cura della Terra prendendosi cura di sé
Sabato 10.30-11.20 Conferenza con Stefania Balzarotti



Come prenderci cura di noi e contemporaneamente
dell'ambiente che ci circonda?

A volte utilizziamo prodotti, per nutrirci, lavarci, per il
nostro benessere quotidiano, di cui non conosciamo gli
ingredienti e spesso ci lamentiamo per l'aria che
respiriamo, ci sentiamo impotenti di fronte al clima che
sta impazzendo, in montagna non nevicca più, periodi di
siccità sempre più gravi. Questi fenomeni frequenti
vengono accelerati dalla attività antropica, cioè da
come ci comportiamo noi umani. Anche quello che
consumiamo ha un impatto sull'ambiente, compreso
ciò che mettiamo sulla nostra pelle... microplastiche
comprese, conservanti e additivi, tutti ingredienti
spesso solo "riempitivi" che possono diventare degli
interferenti endocrini o scatenare allergie. Uno dei

settori a più alto tasso di inquinamento è proprio quello della cosmesi e dei prodotti di
detersione quotidiana. Vieni ad ascoltare la storia di una innovativa visione per la cura della
pelle e regalati una esperienza "sensoriale" con prodotti freschi e vegani senza additivi,
conservanti e profumazione aggiunte: un assaggio di un vero e proprio "cibo per la pelle".

Se ti prenoti all'evento riceverai un omaggio "fresco"!

Stefania Balzarotti Consulente benessere
Facilitatrice della relazione tra umani e natura,
formata come Green Coach, Ecotuner ed
Ecoformatrice alla Scuola di Ecopsicologia
italiana (Ecopsichè). Mi racconto su
www.coltiviamoci.com FB
[instagram.com/stefaniabalzarotti/](https://www.instagram.com/stefaniabalzarotti/)
frescoadarte.ringana.com tel. 347 0702638

