

30 MAGGIO 2019 16:00

Milano Wellness Weekend: tre giorni dedicati al benessere

Appuntamento da venerdì 31 maggio a domenica 2 giugno con consulenze mediche gratuite, talk, lezioni di yoga, mindfulness corner e spazi per i bambini.



Tre giorni all'insegna dello **stare bene** e della **prevenzione**: l'appuntamento è da **venerdì 31 maggio al 2 giugno** con l'evento aperto al pubblico "**Milano Wellness Weekend**", tutto dedicato a prevenzione, sana alimentazione, bellezza ed esercizio fisico. Negli spazi di **Fondazione Riccardo Catella**, nel cuore del capoluogo lombardo, si possono ricevere **consulenze mediche gratuite**, partecipare a **incontri con ospiti** d'eccezione e **training di yoga**, all'insegna del **benessere a 360° per tutta la famiglia**.

Il tema principale del Milano Wellness Weekend è il **Benessere dei Sensi**, con percorsi esperienziali, consulenze mediche e fitness, e attività dalle ore 14 alle ore 19 il venerdì, e dalle ore 10 alle ore 19 il sabato e la domenica.

Consulenze mediche gratuite - Si possono prenotare gratuitamente sul sito di Starbene e di MyPersonalTrainer appuntamenti con un medico del Gruppo Ospedaliero San Donato, che vanta 18 ospedali in Italia, fra Lombardia ed Emilia Romagna. A disposizione del pubblico ci sono un nutrizionista, un dermatologo, un gastroenterologo, un ginecologo, un cardiologo e un neurologo.

Talk - Sono in programma appuntamenti condotti dagli esperti dei team dei due brand e dedicati all'importanza della prevenzione e dei corretti stili di vita, con ospiti speciali come **Paolo Veronesi**, direttore della divisione di Senologia chirurgica allo IEO Istituto Europeo di Oncologia; **Johanna Maggy**, insegnante di pilates e coach olistica; **Mara Navarria**, schermitrice italiana, campionessa del mondo 2018, insieme con il suo preparatore mentale **Alessandro Vergendo**. Ci sono poi l'immunologo Attilio Speciani, il dietologo **Nicola Sorrentino**, lo psicologo del buonumore **Terenzio Traisci**, lo scienziato Mario Biava, specializzato nella riprogrammazione cellulare; l'avvocato **Anna Seddone**, insegnante di apnea e tecniche di respirazione.

Benessere - Si coltiva lungo un percorso esperienziale associato ai cinque sensi. Si parte dall'udito con un mindfulness corner, dove provare esercizi associati all'ascolto di brani musicali dagli effetti distensivi e rilassanti e lezioni di meditazione guidate; alla vista è dedicato un esame del fondo oculare; per il gusto c'è un'experience sensoriale; per il tatto è possibile effettuare un test di idratazione della pelle e ricevere consigli di bellezza per la cute; infine per l'olfatto, attraverso un percorso fito-aromatico, viene dimostrato come le proprietà anti-infiammatorie degli oli essenziali possono offrire un valido ristoro in casi di allergie.

Fitness e prevenzione - La manifestazione è l'occasione perfetta per scoprire gli allenamenti funzionali al benessere di tutta la sfera sensoriale, tra cui lo yoga; ci sono anche dei corner in cui effettuare analisi posturali e biometriche di peso, pressione, percentuale della massa grassa e magra, e frequenza cardiaca.

Area Kids - Per i piccoli ci sono attività e laboratori a cura di Tatadok e un angolo nutrizione in collaborazione con il Gruppo Ospedaliero San Donato.