

## Che benessere vivere biologico a Milano

23/10/2015 • INFORMALMENTEBLOG, MAGAZINE • VIEWS: 248

Che benessere vivere biologico a Milano è l'espressione che ho respirato alla 2 giorni di **Il Benessere Biologico**, presso la Fondazione Riccardo Catella, il 3 e 4 ottobre. A fare gli onori di casa è stata **Laura Morino Teso**, mentore della più regale ospitalità nei ricevimenti mondani, che, alla sua prima edizione, si è resa pioniera di un pensiero più olistico, sano e naturale, a me molto caro. Il 2015 sarà già un anno da ricordare per l'impulso proliferante di orti e natura, grazie alla sindrome da **Expo**, che ha infettato ognuno di noi con un nuovo stile di vita, più consapevole, etico e sostenibile, nel rispetto di Madre Terra. Tanti si scoprono ortolani, attraverso gli orti urbani, verticali, scolastici, aziendali, sinergici, biodinamici: è impazzita la passione per l'orticoltura, apprezzando l'idea di stare "sul campo", avere sul balcone un "pezzo di natura" o fare attività fisica all'aria aperta! La kermesse **Il Benessere Biologico** ha portato per la prima volta a Milano, una ventata di freschezza, genuinità, eco-sostenibilità, all'interno di una splendida location, immersa in un Giardino Pubblico, circondata da un ricco orto organizzato e affacciata sull'opera d'arte ambientale del campo di grano di cinque ettari, in Porta Nuova. La manifestazione si è aperta venerdì sera con **Laura Morino** e i giornalisti **Roberto Alessi** e **Federica Balestrieri**, quest'ultima, rigorosa seguace della life-style bio; è seguito un light dinner, promosso da **Natura Sì**, grazie a un catering vegano buonissimo, bio al 100%. Nei due giorni seguenti, l'evento ha offerto una panoramica completa del viver sano, dando largo spazio a focus tematici, workshop e approfondimenti, per acquisire una consapevolezza diversa in armonia con l'ambiente, attraverso semplici azioni quotidiane. Tra i protagonisti brand dell'happening, tutti 100% naturali, ho apprezzato l'arte di viver sano nel Design e nell'Architettura, grazie al moderatore **Alessandro Cecchi Paone**, con il quale ho brindato con un Wellness Drink, "Holy", così brioso e puro, da essere proprio miracoloso. Ho appreso che la casa è un organismo vivente, che respira e produce al suo interno umidità e vapori malsani; è fondamentale perciò la progettazione con materiali naturali, biocompatibili, dalle vernici, ai solventi, all'eliminazione di moquette, amianto e inquinamento elettrico. **Guido Bagatta** ha presentato le nuove moto a basso impatto **E-move.me**, così che il futuro avrà l'elettrico anche su due ruote. La Fondatrice di **Cova Tech Pilates**, **Anna Maria Cova**, ha esibito esercizi di ginnastica Pilates, considerata anche un mezzo per riequilibrarsi, una meditazione dinamica, un allineamento dei Chackra e dei Meridiani. Il maestro del Monastero Zen Il Cerchio, **Tetsugen Serra**, ha messo a punto il programma **Mindfulzen**, un movimento nuovo di fusione tra il Mindfulness psicocognitivo e il millenario Zen, da praticare nelle città, anche attraverso flashmob di lanterne sui Navigli o eventi sociali. Il Prof **Paolo Veronesi**, della Fondazione **Umberto Veronesi**, ha ribadito che per avere effetti positivi sulla prevenzione alla salute è fondamentale uno stile di vita bio, amico dell'ambiente. Bios deriva dal greco e significa Vita; i Probiotici sono per la vita, a differenza degli Antibiotici. Così Bio significa star bene e amarsi dentro e fuori, in un equilibrio psicofisico, raggiunto da tutti questi approcci insieme. In questo Festival Eco-Bio, **Laura Morino Teso**, appassionata di nuove iniziative e attenta ai dettagli e ai risultati al top, ha elevato Milano in vetta, come capitale di Eco-Life, promuovendo il Benessere di vivere Biologico anche in città, migliorandone la qualità della vita. (Raffaella Dallarda Informalmente Blog by Raphaella)

