DOMENICA 4 OTTOBRE

FORMIGINE
Piazza Calcagnini

GRUPPO DI CAMMINO
dalle 8.30 alle 9.30
WALKING LEADER
con Giorgia Mazzoli
Info 333 3412915

YOGA
dalle 9.00 alle 10.00
SPAZIO PRANA YOGA
con Silvia Boni
Info 338 3463646
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

BIODANZA
dalle 10.30 alle 11.30
con Simona Pellicciari
Info 347 1125526
(preferibile prenotazione)
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

STAND INFORMATIVO SULLA SALUTE
dalle 10.00 alle 12.00
dalle 15.00 alle 18.00
con GYM BOX s.s.d. a r.l.
Info 059573521

FORMIGINE
Parco del Castello

PILATES
dalle 11.00 alle 12.00
OASI PILATES
con Silvia Leonardi
Info 339 6839319
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

FORMIGINE
Parco di Villa Gandini

GINNASTICA PER ANZIANI
dalle 10.00 alle 11.00
con AUSER
Info 340 8248940

YOGA
dalle 10.30 alle 11.30
con ASS. NARAYANA
Info 339-1478787
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

YOGA
dalle 17.00 alle 18.00
con ASS. NARAYANA
Info 339-1478787
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

FORMIGINE

HYROX
dalle 11.00 alle 12.00
con PALESTRA ELITENESS
Via Quattro Passi 21
Info 340 8993048

Tutte le iniziative sono gratuite

In caso di maltempo le attività sportive all'aperto saranno annullate e i convegni si svolgeranno in Auditorium Spira mirabilis, Via Pagani, 25

Info: Tel. 059 416358 - **www.comune.formigine.mo.it**

Comune di Formigine

Città di Formigine

Formigine longeva

Formigine longeva

FESTIVAL LONGEVITÀ "Equilibrio"

3 - 4 ottobre 2026

Iniziative dedicate ai sani stili di vita

SECONDA EDIZIONE

COMUNE DI FORMIGINE

BCC EMILBANCA

3 - 4 ottobre 2026

FESTIVAL LONGEVITÀ "Equilibrio"

Seconda Edizione

SABATO 3 OTTOBRE

Parco del Castello di Formigine

ORE 16.00-17.30

ALIMENTAZIONE E AMBIENTE - LA LONGEVITÀ NEL PIATTO: CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA

Relatori:

Tommaso Trenti, Dottore in Medicina e Chirurgia con specializzazioni in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva, in Biochimica e Chimica Clinica e in Tossicologia Medica, già Direttore del Dipartimento Interaziendale Integrato di Medicina di Laboratorio e Anatomia patologica dell'AUSL-AOU di Modena, Chief Scientific Officer del Gruppo Bianalisi. ***"Alimentazione come prevenzione primaria, i pilastri invisibili della longevità e l'importanza della medicina di laboratorio per un invecchiamento in salute"***

Giulia Santunione, ricercatrice presso il Dip. Scienze della Vita UNIMORE - ***"Longevità e sostenibilità, salute e salute ambientale"***

Alessandro Mancuso, biologo nutrizionista, magistrale in "Biologia della Salute", Master di II livello in "Nutrizione umana", Master di II livello in "Psicobiologia della nutrizione e del comportamento alimentare", particolare area di interesse alimentazione sostenibile

ORE 17.45-18.45/19.00

SALUTE - L'INIZIO DELLA VITA, IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ: COME I PRIMI NOVE MESI MODELLANO IL NOSTRO FUTURO

Relatori:

Hilda Mehmeti, Dott.ssa in ginecologia e ostetricia, endocrinologia ginecologica

Antonio Ragusa, Dott. in ginecologia e ostetricia, Direttore della Struttura Complessa di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale di Sassuolo, "***Molto del destino del vecchio dipende dalla sua vita in utero***".

ORE 19.15/20.00

Breve seminario: COSA MANGI VERAMENTE?

Dagli alimenti ultra-processati ai trucchi del marketing: imparare a leggere le etichette alimentari per fare scelte consapevoli e promuovere la longevità in salute

Con **Barbara Forghieri**, Naturopata di Segnale, esperta di alimentazione naturale mirata a preservare la forza vitale e l'equilibrio biologico dell'organismo.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Gratuite

DOMENICA 4 OTTOBRE

Parco del Castello di Formigine

ORE 16.30

CORPO - IL POTERE DELLE ABITUDINI: MUOVERSI E SCEGLIERE BENE PER PREVENIRE E VIVERE MEGLIO

Relatori:

Cecilia Zurlo, Chinesiologa dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata (AMPA), UOC Medicina dello sport - AUSL di Modena e Carpi.

Gianluca Silvestrini GianxFit - MSc in Health and Physical Activity (Salute e Attività fisica) con due lauree con lode, coach, chinesiologo, posturologo, massaggiatore, trainer ed divulgatore scientifico. ***"Il decalogo delle scelte quotidiane per un sano stile di vita"***.

Marcella Camellini, dottoressa coordinatore scientifico delle attività formative presso il Centro Salute e Formazione, Medico dell'U.O. di Cardiologia Ospedale di Sassuolo S.p.A. ***"Il Cuore del futuro. Come genere, età e prevenzione stanno cambiando la longevità?"***

ORE 18.30

MENTE - CORTISOLO E RESPIRO: LA BIOLOGIA DEL BENESSERE PSICO-FISICO

Relatori:

Paolo Conforti, Specialista in medicina dello sport, Master in Medicina Funzionale e Master in Medicina Antiaging, Docente Università Bicocca e Università Humanitas. Docente SIFA, SMNF. Autore dell' e-book: ***"Cortisolo, quello che devi finalmente sapere"***.

Silvia Boni, dottoressa in filosofia e insegnante di yoga, riequilibrio psico-fisico ***"La respirazione controllata è uno strumento potente e scientificamente validato per ridurre i livelli di cortisolo"***

Elisa Cellerino, biologa nutrizionista specializzata in mindful eating e alimentazione vegetale. ***"Esperienze di alimentazione consapevole"***

Modera la giornalista **Federica Galli**

Buffet offerto da N.I.F. Nutri il futuro - progetto di realtà locali e professionisti partner del territorio per un'alimentazione sana e consapevole

Formigine Longeva

SABATO 3 OTTOBRE

FORMIGINE

Piazza Calcagnini

YOGA
dalle 9.00 alle 10.00
con YOGA CON SAMMY
Info 347 1628797
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

GRUPPO DI CAMMINO
dalle 9.00 alle 10.00
WALKING LEADER
con Giorgia Mazzoli
Info 333 3412915

BIODANZA
dalle 10.30 alle 11.30
con Simona Pellicciari
Info 347 1125526
(preferibile prenotazione)
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

FORMIGINE

Parco del Castello

GINNASTICA A CORPO LIBERO con musica
dalle 9.30 alle 10.30
PODISTICA FORMIGINESE
con Silvia Pomponio
Info 347 1549544
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

FORMIGINE

Parco di Villa Gandini

CAMMINATA METABOLICA
dalle 16.00 alle 17.00
SINAPSI SPORTIVA A.S.D.
con Diana Fella
Info 345 31737660

YOGA
dalle 10.30 alle 11.30
con ASS. NARAYANA
Info 339-1478787
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

YOGA DELL'ARMONIA
dalle 11.00 alle 12.00
con ASS. NUOVAMENTE
Info 340 6839252
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

FORMIGINE

PILATES
dalle 9.00 alle 10.00
con ONDABLU
c/o piscina di Formigine
Info 366 6439319

GINNASTICA IN ACQUA
dalle 12.00 alle 13.00
con ONDABLU
c/o piscina di Formigine
Info 366 6439319

GINNASTICA DINAMICA
dalle 10.00 alle 11.30
dalle 16.00 alle 17.30
c/o Azienda Agricola S. Antonio
Via S. Antonio 49
numero chiuso con prenotazioni via whatsapp ai numeri 334 9276739 o 338 9003986

CORLO

CALISTHENICS
dalle 11.00 alle 12.00
al Parco di Via Borellini 4
con MOTA a.s.d.
Info 342 7486532

YOGA
dalle 8.00 alle 9.00
al Parco Vecchio Bambini di Chernobyl
con Elisa Annovi
Info 338 9625083
Richiesto tappetino e abbigliamento comodo

CASINALBO

GINNASTICA FUNZIONALE
dalle 10.00 alle 11.00
al Parco Via Ugo La Malfa
con PALESTRA MAGIC
Info 373 8029755

PILATES
dalle 10.00 alle 11.00
al Parco Via Ugo La Malfa
con PALESTRA MAGIC
Info 373 8029755