health ability EXPERIENCE

L'EVENTO PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO.

BOLOGNA FIERE - 12 • 13 APRILE 2025

PROGRAMMA EXPERIENCE

Aggiornato al 4 aprile 2025

12 APRILE

AREA #HAE STAGE

10.30 - 11.15	**VINYASA FLOW YOGA: pratica dinamica e fluida che sincronizza il respiro con il movimento.** A cura di INSIGHT STUDIO
11.30 - 12.15	**ALLENAMENTO LINFIT®: un allenamento innovativo pensato per stimolare il sistema linfatico e favorire il benessere generale** A cura di LINFIT
12.30 - 13.15	**YOGA MOVES & MOBILITY: lo yoga della longevità. Scopri le pose yoga per una flessibilità e un benessere a 360°** A cura di Roberta Vanzella e Gold Collagen - MINERVA RESEARCH LABS
14.00 - 14.45	**ZUMBA GOLD: programma Zumba a basso impatto adatto ad over 60.** A cura di ORANGE BOLOGNA
15.00 - 15.45	**POUND ROCKOUT WORKOUT: disciplina aerobica che prevede l'utilizzo di speciali bacchette "Ripstix" mescolando posizioni e movimenti di cardio, pilates e yoga.** A cura di ORANGE BOLOGNA
16.00 - 16.45	**REVOLUTION SAMBAFIT: nuova disciplina che fonde insieme i passi della Danza Brasiliana ed il Fitness.** A cura di ORANGE BOLOGNA
17.00 - 17.45	**Segui il ritmo del benessere con le danze caraibiche.** A cura di MAGAP NUTRITION SRL
18.00 - 18.45	**ZUMBA FITNESS: lezione di fitness musicale di gruppo che combina i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica con i movimenti tradizionali dell'aerobica.** A cura di ORANGE BOLOGNA

Progetto e direzione
BOS Bologna Fiere | Senaf

In collaborazione con
Bologna Fiere
gruppo tecniche nuove
COSMOFARMA EXHIBITION
EXPOSANITA' HEALTH • CARE • INNOVATION

Con il patrocinio di
Federazione Ordini Farmacisti Italiani
federfarma
FE annavò
UNIFAR Unione Tecnica Italiana Farmacisti
ITALIA CONI COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Partner in health
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna
Istituto delle Scienze Neurologiche Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico
COSMETICA ITALIA associazione nazionale imprese cosmetiche
Farmacie Federfarma Bologna Associazione farmacie provincia di Bologna
UISP sportpertutti Comitato di Bologna

health ability
EXPERIENCE

L'EVENTO PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO.

BOLOGNA FIERE - 12 • 13 APRILE 2025

12 APRILE

EXPERIENCE LAB

14.00 - 14.45	**MUSICOTERAPIA: il potere terapeutico della musica e l'aspetto benefico della musica per la salute.** A cura di Dott.ssa Elena Bottazzi e Dott.ssa Maria Silvia Calvino Ramaccio
15.00 - 15.45	**GINNASTICA DOLCE: muovere il corpo in maniera gentile, alla portata di tutti, per ritrovare il proprio Benessere.** Conduce Loredana D'Acqui - ASD OLITANGO
16.00 - 16.45	**DANZA MOVIMENTO TERAPIA: un'esperienza di contatto con le proprie emozioni e di liberazione della propria creatività attraverso il movimento danzato.** Conduce Loredana D'Acqui - ASD OLITANGO
17.00 - 17.45	**HATHA YOGA: yoga più lento e statico che enfatizza la ricerca dell'equilibrio nel corpo.** A cura di INSIGHT STUDIO
18.00 - 18.45	**RIABILITANGO: come ritrovare equilibrio, coordinazione motoria e una fluida camminata attraverso il Tango adattato.** Conducono Denise Battista e Loredana D'Acqui - ASD OLITANGO

IMPARA IL GOLF CON NOI

10.00 - 19.00	Area gonfiabile con maestri professionosti della Federazione Italiana Golf dove poter sperimentare le tecniche del corretto swing.

AREA GAMIFICATION CON MINDCENTER

10.00 - 19.00	Psico-trivial su emozioni, psicologia e ansia. Un gioco coinvolgente in cui i partecipanti dovranno rispondere a domande a risposta multipla, mettendo alla prova le proprie conoscenze su emozioni, psicologia e benessere mentale.

health ability
EXPERIENCE

L'EVENTO PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO.

BOLOGNA FIERE - 12 • 13 APRILE 2025

13 APRILE

AREA #HAE STAGE

10.30 - 11.15	**IL METODO IDIAGE: Face Yoga e DermoCosmesi per il Benessere e la Longevità della Pelle.** A cura di IDI FARMACEUTICI
11.30 - 12.15	**YIN & YANG YOGA: allenamento che combina allungamenti profondi e fluidità consapevole tra respiro e movimento, permettendo il ripristino del flusso di energia del corpo.** A cura di INSIGHT STUDIO
12.30 - 13.15	**FEED YOUR BEAUTY: fai il test pelle e scopri il protocollo di integrazione su misura per te.** A cura di SOLGAR e VITAL PROTEINS
14.00 - 14.45	**La scienza del respiro. Scopri l'importanza del respiro con una sessione di respirazione guidata.** A cura di Mike Maric
15.00 - 15.45	**DANZA RAGGETON/REGGENBOW: uno stile di danza basato su due generi musicali esclusivi - il REGGAETON e il DEMBOW.** A cura di ORANGE BOLOGNA
16.00 - 16.45	**LE BASI DELLA MEDITAZIONE.** A cura di Maddalena Mazzoli @meditazioniguidate

health ability
EXPERIENCE

L'EVENTO PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO.

BOLOGNA FIERE - 12 • 13 APRILE 2025

13 APRILE

EXPERIENCE LAB

10.30 - 11.15	**RISVEGLIO MUSCOLARE: esercizi di allungamento muscolare e di benessere articolare.** A cura di ASD ONE2ONE FIT&WELLNESS
11.30 - 12.15	**GINNASTICA AEROBICA: Total body workout musicale. Esercizi di rinforzo muscolare polidistrettuale adatto a tutte e tutti.** A cura di ASD ONE2ONE FIT&WELLNESS
12.30 - 13.15	**REVOLUTION SAMBAFIT: disciplina che fonde insieme i passi della Danza Brasiliana ed il Fitness.** A cura di ORANGE BOLOGNA
14.00 - 14.45	**RITUALI DI BENESSERE EMOZIONALE E CONSAPEVOLEZZA: esperienza pratica e sensoriale** A cura di Francesca Comani @motivatricecreativa - ALBERODELLESSENZE.
15.00 - 15.45	**YOGA POSTURALE: riallineamento del corpo.** A cura di INSIGHT STUDIO

IMPARA IL GOLF CON NOI

10.00 - 18.00	Area gonfiabile con maestri professionosti della Federazione Italiana Golf dove poter sperimentare le tecniche del corretto swing.

AREA GAMIFICATION CON MINDCENTER

10.00 - 18.00	Psico-trivial su emozioni, psicologia e ansia. Un gioco coinvolgente in cui i partecipanti dovranno rispondere a domande a risposta multipla, mettendo alla prova le proprie conoscenze su emozioni, psicologia e benessere mentale.