

Comunicazione Integrata
per le aziende bio



E-commerce

Siti web

Editoria

Social marketing

Canali video

Vedi a pag. 12



& medhit

Visita www.viveresostenibile.net/web
Chiama al 335 7187453

ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE

emiliaromagna

vivere sostenibile

www.viveresostenibile.net  

L'intelligenza dell'acqua

giugno 2019 - MENSILE - Anno VII - N. 05/2019
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% (CV 60/0034) - Contiene 1 P.

60

#PassaAllAzione

100 azioni che puoi fare
subito per aiutare la Terra
pag. 2

conosciBio

La selezione dei migliori prodotti
Bio del mese
pag. 6 e 7

Le università italiane diventano plastic free

Siglato l'accordo per rendere gli
atenei italiani più sostenibili
pag. 13

Da Bologna a Santiago di Compostela

Giorgio e Otto sono partiti
a piedi, ci raccontano la loro
esperienza a 6 zampe
pag. 14

Pagine locali

Bologna p. 19
Romagna p. 22
Emilia p. 24

Bio Fiera®

CIAO, MI CHIAMO
BUYER
BIO

CIAO, MI CHIAMO
PRODUTTORE
BIO

IL BIOLOGICO

BtoB



ECO ABITARE



ECO TURISMO



BENESSERE
CORPO E MENTE



SCELTE
SOSTENIBILI



ALIMENTAZIONE
BIO

FIERA ONLINE PERMANENTE
DEL BIOLOGICO



BERE BIO

IL TUO STAND

PIÙ VISIBILITÀ
NUOVI CLIENTI
PIÙ BUSINESS

www.biofiera.it





Vivere Sostenibile Emilia



I benefici del volontariato

A cura della dr.ssa Letizia Ciabattoni
www.counselingciabattoni.it

TEMPO DI LETTURA 3 min

Oramai è un dato di fatto, la scienza lo conferma: il volontariato fa bene non solo a chi lo riceve ma anche a chi lo fa. Innanzitutto chi fa volontariato è solitamente "obbligato" a stare in contatto con tante persone: altri volontari, bisognosi, coordinatori di varie strutture... quindi non soffre la solitudine, ecco perché è un'attività molto consigliata alle persone pensionate in quanto li aiuta ad avere uno scopo rendendosi utili e non soffrendo la solitudine. Senza escludere il fatto che taluni tipi di volontariato, obbligano a stare anche all'aria aperta e a fare movimento. La cosa più importante tra tutte forse sta nel fatto che **facendo del volontariato si può accrescere il proprio bagaglio di vita ed esperienziale**, aiutandoci ad ampliare la nostra rete sociale che decisamente potrebbe divenire più movimentata ed interessante. Il dottor Richard Davidson, neuro-scienziato dell'università del Wisconsin (USA), da anni studia gli effetti a livello cerebrale dello svolgere azioni com-passionevoli e gentili, nelle situazioni più svariate, per se stessi o per gli altri. Arrivando alla conclusione che quando facciamo qualcosa per noi stessi le emozioni positive che proviamo durano poco, mentre fare qualcosa per gli altri risulta benefico per il cervello, in quanto le emozioni positive che proviamo durano molto più a lungo, anche dopo molto tempo da quando abbiamo compiuto l'azione in se. Altri studiosi dell'università di Exeter in Gran Bretagna, invece, hanno analizzato e messo a confronto i risultati di ben 40 ricerche sul volontariato, avendo la conferma che chi si dedica a tale attività è più felice di chi non ne fa (in linea generale) e apprezza maggiormente la propria vita, risultando meno soggetto ad ansia e depressione, grazie al fatto che facendo del bene agli altri ci si sente bene con se stessi. Se dal lato psicologico tali effetti benefici sono ormai stati più che convalidati, molto ancora c'è in atto sullo studio che correlazioni il fare attività di volontariato possa o meno aumentare le probabilità di vivere più a lungo del 20%. A tal proposito, ci sono alcuni studiosi che ipotizzano che, grazie al nostro sistema neuroimmunoendocrino (che mette in comunicazione tra loro il sistema immunitario, metabolico e celebrale del nostro organismo) i benefici del volontariato sulla mente si potrebbero ripercuotere in tutto l'organismo, **donando sentore di benessere generale**. Grazie anche al fatto che si fa maggiore movimento, non affossando nella vita sedentaria, facendo sì che i valori di colesterolo e peso tendono a diminuire, come ha già dimostrato uno studio condotto sugli adolescenti.

Provar non nuoce. Parola di Counselor!



YOGAVVENTURA

di Giorgia Giglioli e Luciana Franci
www.loftyoga.it - www.passioneafrica.com

TEMPO DI LETTURA 3 min

Il safari è un viaggio emozionale e quale disciplina migliore si adatta alla savana e alle bianche spiagge del Kenya? **Lo yoga.**

YOGAVVENTURA è un viaggio studiato per farti vivere il contatto diretto con la natura, in modo rispettoso dell'ambiente e dei ritmi della natura, darti la possibilità di unire all'avventura del safari la possibilità di rigenerarti ritrovare equilibrio e pace avvicinandoti o approfondendo la meravigliosa disciplina dello YOGA.

I benefici della pratica yoga abbinati ad un viaggio avventuroso danno un valore aggiunto ad un percorso, dove sarete voi i protagonisti del vostro relax e della vostra avventura, seguirete le orme degli animali

stile "Out of Africa" dotate di tutti i comfort, adagiato su una collina dalla quale lo sguardo spazia fino all'orizzonte, con il cono innevato del Kilimanjaro sullo sfondo. Attorno alla pozza alla base dell'altura è un continuo avvicinarsi di animali che vengono a dissetarsi: elefanti, zebre, giraffe, ma anche i grandi predatori africani e una miriade di uccelli, dal piccolo e coloratissimo Martin Pescatore alla fiera Aquila Marziale.

Immaginatevi che questo rifugio sia immerso nella natura incontaminata di una riserva privata di ben 432 chilometri quadrati, nella quale solo voi e la vostra Guida Professionista potrete avventurarvi alla



insieme ai tracciatori. Qui potrete vivere la magia del "Safari Notturmo", avvicinandovi il più possibile agli animali, mantenendo sempre il massimo rispetto dell'ambiente e soprattutto senza disturbare.

Questo dovrebbe essere un progetto continuativo bimensile che prevede la possibilità di unire al safari anche altre discipline olistiche ed altri insegnamenti, Yoga, Pilates etc. che fanno parte del progetto LOFT YOGA.

Le destinazioni già promettono un momento di benessere unite alle pratiche Yoga poi non possono che far vivere **un'avventura verso il centro di se stessi nel centro della Natura**.

Immaginatevi un campo tendato in piena savana, solo sei tende in

scoperta dell'affascinante sistema dello Tsavo West, il grande Parco Nazionale del quale la riserva costituisce una preziosa enclave che ne conserva tutto l'immenso patrimonio naturalistico. Ora smettete d'immaginare, perché tutto questo esiste: si chiama Lualenyi Camp e vi aspetta per un'indimenticabile avventura africana.

Per poi approdare a Barefoot ecocamp beach resort Situato lungo la spiaggia privata di Mambui North e affacciato sull'Oceano Indiano, il Barefoot Beach Camp.

Non è un sogno, ma un'opportunità di dedicarsi a se stessi attraverso un'avventura davvero speciale.

Comacchio (FE)

Primavera Slow 2019 Fino al 23 giugno tanti gli eventi all'insegna del turismo naturalistico e del birdwatching nel Parco del Delta del Po

Nel Parco del Delta del Po, la natura si celebra con tanti **eventi dedicati al turismo naturalistico, al birdwatching, alla fotografia, al cicloturismo**, alle tradizioni e alla cultura di uno dei territori più straordinariamente ricchi di biodiversità, con la nuova edizione di **Primavera Slow**. Tra i sentieri che rincorrono specchi d'acqua e svelano i luoghi in cui i **fenicotteri rosa e le tante specie di uccelli e di animali** vivono e si incontrano, si può partecipare con **tutta la famiglia e i bambini ad escursioni organizzate a piedi, in bicicletta e a cavallo** e poi inoltrarsi a bordo delle tradizionali **barche** lungo i canali che si snodano nel Parco del Delta del Po, area naturalistica preziosa che va dal Veneto all'Emilia Romagna e che è stata proclamata **Riserva Internazionale della Biosfera**

– MAB UNESCO. Il **consorzio Visit Ferrara**, che abbraccia il territorio di tutta la provincia ferrarese dal mare alle città d'arte - con proposte e pacchetti ad hoc per i visitatori sul sito www.visitferrara.eu – e **Visit Comacchio** (www.visitcomacchio.it) invitano a vivere gli eventi dedicati al turismo lento di Primavera Slow, approfittando delle vacanze a contatto con la natura per scoprire i palazzi, i musei, i monumenti e le **tante iniziative culturali** dell'area che va da Rosolina a Goro, da Mesola a Comacchio, fino a Ferrara, e poi da Ravenna a Cervia fino alla Bassa Romagna.

Tutto il programma si può consultare su: www.primaveraslow.it



Photo credit: Consorzio VisitFerrara