



## Change up!® Scelgo io, a maggio la prima edizione dell'evento dedicato al Bello della sostenibilità

Milano, Maggio 2011 - Il 21 e il 22 maggio al Superstudio Più di Milano (via Tortona 27) **Change up! Scelgo io®**, evento/temporary shop che propone prodotti, servizi, idee e strumenti pratici all'insegna del vivere sostenibile, invita il pubblico a esperienze di benessere, inteso come attivazione delle risorse personali, con workshop e lezioni di prova gratuite di **tai ji quan, ba ji quan, yoga, tecnica Bowen e Metodo Feldenkrais**.

Nel giardino adiacente lo spazio espositivo, **sabato e domenica** a partire dalle **11.00**, si svolgerà **Equilibriamoci**, con dimostrazioni e una prova aperta di **tai ji quan**, oltre alle dimostrazioni di **ba ji quan** e **ba ji quan** con **armi bianche** tenute dal maestro **Franco Pomo**, uno degli unici tre Maestri occidentali ammessi nel QUAN PU ("Libro segreto"), diventando parte della Famiglia Wu, diretta discendente del monaco Lai, creatore del pa ji quan.

Sempre nello spazio garden, alle **18.00 di sabato** e alle **12.00 di domenica** sarà il momento di **Yoga in giardino** a cura del mensile **Yoga Journal**: lezioni di yoga tenute da **Lucia Spadaro**, insegnante associata alla YANI, diplomata alla storica scuola milanese di Carlo Patrian e all'Ashram Vivekananda Kendra di Bangalore in India.

**Sabato** alle **15.00** sarà possibile conoscere la **tecnica Bowen**, fondata dall'australiano Thomas Bowen. Due operatori certificati italiani, **Massimiliano Cuccione** e **Morena Maestroni**, introdurranno il pubblico in questa tecnica dolce. Si tratta di digitopressioni in grado di generare una risposta nel sistema nervoso che attiva nella persona la capacità di ristabilire armonia ed equilibrio nel proprio corpo ([www.bowenitalia.com](http://www.bowenitalia.com)).

**Domenica** alle **15.30** è la volta del **Metodo Feldenkrais**, presentato da **Milena Costa**, collaboratrice di Mara della Pergola, fondatrice dell'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano: per coloro che desiderano ritrovare il piacere e la facilità nel movimento.

La cura di sé deve tenere in considerazione anche le sostanze che usiamo per il nostro corpo e in merito si potrà ascoltare, **domenica** alle **12.00**, **Luigi Scognamiglio**, titolare di Officinali di Montauto OM, relatore del workshop **Beauty? Scelgo io. Il ruolo delle materie prime per i cosmetici biologici e naturali. Officinali di Montauto OM** è il marchio di prodotti cosmetici certificati ICEA (Istituto Certificazione Etica e Ambientale). Nati in Toscana, rappresentano lo stile italiano e sono legati alla semplicità di questo territorio. Gli ingredienti primari sono tutti tipici della macchia mediterranea: lavanda, mirto, rosmarino e calendula sono soltanto alcune tra le piante utilizzate, sfruttando a pieno le loro potenzialità benefiche.

E per imparare a realizzare cosmetici hand made ci sono i laboratori **Yes, We Soap!** a cura di **Paola Lambardi**: **Come si realizzano un deodorante, un dopobarba e dei sali da bagno** (sabato 21 maggio ore 14.00). **Come si realizzano un lucidalabbra e un tonico per il viso** (domenica 22 maggio ore 14.00).

Change up! Scelgo io, via Tortona 27, Milano. Ingresso libero. Orari: sabato 21 maggio dalle 10.00 alle 22.00, domenica 22 maggio dalle 10.00 alle 18.00. Per informazioni: [www.changeup.it](http://www.changeup.it), [info@changeup.it](mailto:info@changeup.it), cell. 348.8716556.

**Change up! Scelgo io®** - un evento by Ethical Press, ufficio stampa & comunicazione nato per promuovere idee, servizi e prodotti legati alle tematiche ambientali e di responsabilità sociale. Silvia Massimino, cell. +39 348 8716556, Livia Negri cell. +39 392 2793815.