

# Programma 2024: 14 settembre



**SABATO 14 SETTEMBRE ORE 11.15-21.00**

## MATTINA

- 11.15-11.30 Apertura Festival con il **Prof. Longo** e con la conduzione della **presentatrice Angela Tuccia**
- 11.30-19.00 **Stand espositivi della Longevità**
- 11.30-19.00 **Consulti nutrizionali gratuiti** a disposizione della comunità, con il Team Scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus
- 11.30-12.00 **Educational Show «La nutrizione inizia da bambini»** in preparazione alla gara culinaria con il Team Scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus e la conduzione della **presentatrice Angela Tuccia**
- 12.00-13.30 **Concorso per la selezione del "Miglior piatto della longevità 2024"** che premierà il/la "migliore Chef" tra i 2 finalisti/e e che avrà realizzato il miglior piatto della longevità votato dalla **Giuria Young**, formata da ragazze e ragazzi selezionati quali giudici della gara culinaria. Con il Team Scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus e la conduzione della **presentatrice Angela Tuccia**

## POMERIGGIO E SERA

- 14.00-17.00 **Attività ricreative ed artistiche** per bambini, bambine, ragazzi, ragazze e anche adulti con il Centro di arte e cultura Lanarchico (nome non politico e legato alla "lana" e alla vocazione di libertà delle discipline artistiche):
  - **Yoga della risata** con **Benedetta Guasti**, leader di yoga della risata
  - **Workshop di calligrafia cinese** con l'artista **Dario Haoyang**
  - **Performance pittorica collettiva non stop** con l'artista **Marco Biscardi**
- 14.00-17.00 **Tornei, attività sportive e di rilassamento** per bambini, bambine, ragazze e ragazzi: beach soccer, beach tennis, beach volley, pickleball, ping pong
- 15.00 - 16.00 **Hatha Yoga** con **Andrea Farina**, insegnante di yoga
- 16.00 - 16.40 **Pilates** con **Eva Imbrunito**, insegnante di pilates
- 16.00 - 17.00 **Cooking show «Alla tavola della longevità in Puglia»** con il **Dr. Francesco Caputo** e il Team Scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus
- 17.15-18.00 **Workshop e dimostrazione di hip-hop «Divertirsi con l'esercizio fisico»** con **Federica Fabbrizzi**, insegnante di hip-hop
- 18.00-18.40 **Masterclass e Q&A «Nutrizione, salute e longevità».**, con la partecipazione del **Prof. Valter Longo** e dello **chef Niko Romito** in conversazione con la **giornalista del Corriere della Sera Chiara Amati**
- 18.40-19.00 **Premiazione del "Miglior piatto della longevità"** con il **Prof. Longo**, **ospiti illustri**, le istituzioni Territoriali, il team della Fondazione Valter Longo Onlus e con la conduzione della **presentatrice Angela Tuccia**.
- 19.00-21.00 **Concerto musicale gratuito** con il **cantautore Scarda**

*\*11.30- 19.00 Consulti nutrizionali gratuiti a disposizione della popolazione con il Team scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus*

[www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)

# Programma 2024: 15 settembre

DOMENICA 15 SETTEMBRE ORE 8.00-16.30



## MATTINA

- 8.00-9.00 Iscrizioni al **Cammino della Longevità**
- 8.30-9.00 **Yoga del risveglio** con **Andrea Farina**, insegnante di yoga
- 9.00-10.15 **Cammino della longevità** - Cammino di risveglio e riattivazione muscolare - con il supporto delle associazioni sportive e podistiche
- 9.00-12.00 **Attività ricreative ed artistiche** per bambini, bambine, ragazzi, ragazze e anche adulti con il Centro di arte e cultura Lanarchico:
  - **Workshop teatrale "Il palcoscenico della vita"** con **Massimiliano Vintaloro**, attore ed esperto del suono
  - **Workshop creativo "La vision board di ciò che ci nutre"** - Disegni, giochi di parole e poesie attività creative per i più giovani con l'**artista Giulia Tortora**
- 9.30-15.00 **Performance pittorica collettiva** non stop con l'**artista Marco Biscardi**
- 9.30-16.00 **Consulti nutrizionali gratuiti** a disposizione della comunità con il Team scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus
- 10.30-11.15 Apertura del Festival e **Tavola Rotonda «Cibo e salute»** con il **Professor Valter Longo** in conversazione con la **giornalista del Corriere della Sera Chiara Amati**
- 11.20-11.50 **Tavola Rotonda «Nutrizione e sport cambiano la vita»** con l'**amministratore delegato** della Fondazione Valter Longo, **Antonluca Matarazzo**, **Rappresentanti della Regione Emilia Romagna, del Comune di Cervia, del CONI**, l'**amministratore delegato** del Fantini Club **Claudio Fantini** in conversazione con la **giornalista Antonella Tagliabue**
- 12.00-12.30 **Tavola Rotonda «Salute, nutrizione, esercizio fisico»** con il **Responsabile scientifico** della Fondazione Valter Longo, **Dr.ssa Romina Cervigni**, lo **chef Alessandro Circiello**, l'**esperta di attività motoria Dr.ssa Annalisa Arrighi** e la speciale partecipazione dell'**ex allenatore Alberto Zaccheroni** in conversazione con la **giornalista Antonella Tagliabue**

## POMERIGGIO

- 13.00-14.00 **Workshop e Cooking show «Alla tavola della longevità in Asia»** con l'**autrice Fu Ju Yang** e il Team Scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus e la **giornalista Antonella Tagliabue**
- 14.15-15.15 **Workshop e Cooking show «Alla tavola della longevità in Italia»** con lo **chef Alessandro Circiello** e il Team Scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus e la **giornalista Antonella Tagliabue**
- 15.25-16.00 **Educational Show «La longevità inizia da bambini»** con il Team Scientifico dell'European Longevity Institute c/o Fondazione Valter Longo Onlus, il **noto personaggio televisivo Guillermo Mariotto** e con la conduzione della **presentatrice Angela Tuccia**
- 16.00-16.30 **Cerimonia di chiusura** del Festival con gli ospiti, le istituzioni territoriali, il team della Fondazione Valter Longo Onlus e con la conduzione della **presentatrice Angela Tuccia**

*\*9.30- 16.00 Consulti nutrizionali gratuiti a disposizione della popolazione con il Team scientifico c/o Fondazione Valter Longo Onlus,*