



Be Beauty Biennale

Il festival della bellezza

dal 3 al 5 ottobre 2025

La manifestazione Be Beauty - Biennale della Bellezza, iniziata nel 2018 e portata avanti seppur in modo ridotto anche durante la pandemia, nasce dall'incontro tra più saperi, esperienze e competenze: natura, arte, lettura, medicina, psicologia si intersecano tra loro e offrono spunti di riflessione e di condivisione per tutte le fasce d'età. Anche quest'anno l'Amministrazione Comunale è felice e orgogliosa di sostenere e organizzare con gli altri attori coinvolti un evento così importante per la propria comunità e per tutti coloro che vorranno unirsi ai vari momenti, collegati tra di loro da un tema molto importante e sentito oggi, la disintossicazione: corporea, spirituale, ambientale che sia, tutti ricerchiamo momenti in cui sentirci purificati e più sostenibili per la Terra e il Corpo che abitiamo quotidianamente. Come Assessore alla Cultura credo fortemente che sia doveroso creare momenti di confronto su questo tema, se vorremo insieme iniziare a costruire una riflessione per il nostro domani.

Gloria Castagna
Assessore alla Cultura del Comune di Marcara

Tutti gli eventi sono gratuiti, ad eccezione dell'evento numero 15.
Per partecipare ad alcuni eventi è necessaria la prenotazione contattando la Biblioteca di Marcara al numero 0376 950080 (negli orari di apertura) o scrivendo una mail all'indirizzo biblioteca@comune.marcara.mn.it

info e contatti
Biblioteca comunale "Filippo Martani" di Marcara, Via Francesco Crispi, 83 - Marcara
telefono: 0376 950080 - mail: biblioteca@comune.marcara.mn.it
Orari di apertura: martedì e mercoledì 15:30-18:30, venerdì e sabato 9:00-12:00

 Biblioteca comunale "Filippo Martani" di Marcara

 biblioteca_marcara

 Comune di Marcara

01 | Venerdì 3 ottobre | ore 21:00

Scuola ArteMassaggio, Pilastro

Presentazione del libro "La ricetta dell'incanto. Leggende, rituali e simboli dell'alimentazione" di Francesco Boer e Fabio Bortesi

con Fabio Bortesi - modera Greta Culatina
Dai misteri eleusini allo street food, mangiare è sempre stato la messa in scena di un rito collettivo, da consumare tra danze e dita imbrattate. Molto più che un mero fabbisogno alimentare e metabolico. In un tempo in cui il nostro rapporto con il cibo sembra dividersi in modo manicheo tra confezioni di plastica del discount e ristoranti stellati inavvicinabili, *La ricetta dell'incanto* ci invita a riscoprire il vero senso del mangiare e le sue infinite simbologie - rituali, sessuali, divine, mondane: un intero mondo di significati antichi quanto l'essere umano stesso, che non possiamo permetterci di dimenticare.

02 | Sabato 4 ottobre | ore 10:00

Casetta Ente Valle, Campitello

Osservazioni piccoline - laboratorio creativo per bambine e bambini dai 5 agli 8 anni

a cura di Arianna Maiocchi di Cooperativa Charta
Una mattinata per prendersi del tempo, per guardare, per osservare, per immaginare ed infine per creare. Piccole osservazioni da realizzarsi in natura per occhi e mani curiose, pensate per chi ha voglia di rallentare.
Evento con prenotazione obbligatoria.
I piccoli partecipanti dovranno essere accompagnati da un genitore.

I luoghi che ospitano gli eventi (e dove trovarli):

Biblioteca comunale "Filippo Martani", via Francesco Crispi, 83 | Marcara (MN)
Scuola ArteMassaggio, strada Barzelle, 2 | Pilastro (MN)
RacMet Academy, via del Progresso, 1bis | Campitello (MN)
Casetta Ente Valle, strada Gazzuolo, 6 | Campitello (MN)
Villa Negri, via Larga, 42 | Cesole (MN)
Ex Scuola dell'infanzia di Canicossa, via Campo Pomo, 10 | Canicossa (MN)
Chiesa di San Martino Martire, piazza G. Finzi, 1 | Canicossa (MN)



Comune di Marcara

bFM
biblioteca comunale
di marcara
filippo martani

SCUOLA
ARTEMASAGGIO

in collaborazione con:



SAMA
FORNITORE
OSPITALITÀ E BENESSERE
di Azzurra e Fabrizio
in collaborazione con SPA ArteMassaggio



Veronica style
PARRUCCHIERA OREXES



COPPIARDI ERMINIO

Villa Negri



con il patrocinio di:



media partner:



grafica: INDUSTRIA NOVA
www.industrianova.it

Programma:

01	3 ottobre ore 21:00 Presentazione del libro "La ricetta dell'incanto. Leggende, rituali e simboli dell'alimentazione"	10	5 ottobre ore 9:30 La bellezza della sensorialità - laboratorio sensoriale
02	4 ottobre ore 10:00 Osservazioni piccoline - laboratorio creativo per bambine e bambini dai 5 agli 8 anni	11	5 ottobre ore 10:00 Fiori di Bach e astrologia. I cinque fiori esteriori
03	4 ottobre ore 10:00 La prevenzione come forma di detox: prendersi cura della pelle per prendersi cura di sé	12	5 ottobre ore 11:00 Amare ma speciali: la storia di tre piante amiche del fegato
04	4 ottobre ore 11:30 La centralità dell'ascolto	13	5 ottobre ore 15:30 Il Tarassaco, tra memoria familiare e frontiere della fitoterapia
05	4 ottobre ore 15:30 L'ascolto per tornare all'essenzialità, per trovare il nostro nocciolo interiore	14	5 ottobre ore 15:30 A spasso con la Gigia. Letture in movimento - dai 7 ai 99 anni
06	4 ottobre ore 15:30 A spasso con la Gigia. Letture in movimento - dai 7 ai 99 anni	15	5 ottobre ore 16:00 Visita guidata di Villa Negri
07	4 ottobre ore 17:00 Difenderci dai metalli pesanti	16	5 ottobre ore 17:00 Leggere silenziosi
08	4 ottobre ore 18:30 Disintossicare la bellezza. Una riflessione antropologica su come abbiamo smesso di abitare il corpo	17	5 ottobre ore 18:30 Musica per l'anima - laboratorio sonoro
09	4 ottobre ore 21:00 Cibo ergo sum	18	5 ottobre ore 18:30 Un antico libro di echi erranti e ombre - performance musicale narrativa

03 | Sabato 4 ottobre | ore 10:00

RacMet Academy, Campitello

La prevenzione come forma di detox: prendersi cura della pelle per prendersi cura di sé

a cura del Dr. Andrea Zanca e della Dr.ssa Arianna Zanca
La prevenzione come forma di detox: prendersi cura della pelle per prendersi cura di sé. Prendersi cura della pelle è un atto di cura verso sé stessi che va oltre la semplice e pura questione estetica. Attraverso la prevenzione e la cura quotidiana della nostra pelle possiamo migliorare la nostra salute e il nostro benessere.
Evento con prenotazione obbligatoria.

04 | Sabato 4 ottobre | ore 11:30

RacMet Academy, Campitello

La centralità dell'ascolto

a cura della Dott.ssa Paola Aleotti
dello IOM - Istituto Oncologico Mantovano
L'attuale cultura concede poco spazio all'ascolto quindi è di importanza fondamentale ripensarlo, riprenderne il grande significato provando a far tacere le voci che fanno inutile rumore. L'eccesso di apertura alla quale siamo sollecitati logora i nostri canali percettivi, crea difficoltà ad elaborare la grande quantità di informazioni che lasciamo entrare. L'ascolto non deve essere inteso solo come dare risposte, quanto piuttosto riuscire ad entrare in sintonia, a comprendere; rappresenta un servizio ben più grande del parlare poiché riproduce un gesto di accoglienza, di vicinanza. Non abbiamo bisogno di parole e gesti vuoti, banali, stereotipati, bensì di gesti densi di significato, dotati di autentico spessore. L'ascolto è un'arte che va appresa, per ascoltare occorre il silenzio; il silenzio è apertura, rivelazione, contatto con sé e con l'altro, dunque far posto al silenzio significa far posto alla relazione.
Evento con prenotazione obbligatoria.



05 | Sabato 4 ottobre | ore 15:30
Chiesa di San Martino Martire, Canicossa

L'ascolto per tornare all'essenzialità, per trovare il nostro nocciolo interiore

Intervento di Don Gianni Alessandria, con una meditazione corporea a cura di ArteMassaggio
Dibattito con Don Gianni Alessandria sull'importanza del silenzio e dell'ascolto interiore, associato a una pratica di meditazione corporea, guidata da Raffaella Gazzoni di ArteMassaggio, per vivere attraverso il corpo i concetti espressi nella riflessione condivisa che il confronto iniziale susciterà. **Evento con prenotazione obbligatoria.**

06 | Sabato 4 ottobre | ore 15:30
Casetta Ente Valle, Campitello

A spasso con la Gigia. Letture in movimento dai 7 ai 99 anni

con Elisabetta Baccara e le volontarie "Lèggere Leggèrè" della Biblioteca di Marcaria
In questo appuntamento incontreremo una dolce, un po' vecchietta, utilitaria che porta a spasso libri e storie per tutti i bambini e le bambine (ma anche per i grandi). Lasciamoci trasportare dalle voci di Elisabetta e delle altre volontarie della biblioteca di Marcaria e immergiamoci nelle storie più belle che solo una macchinina speciale come la Gigia può portare con sé.



07 | Sabato 4 ottobre | ore 17:00
Scuola ArteMassaggio, Pilastro

Difenderci dai metalli pesanti

a cura di Paolo Gnasso
L'ambiente è permeato da sostanze chimiche e metalli tossici che possono avere effetti deleteri sulla salute. I metalli pesanti rappresentano una preoccupazione particolare, a causa della loro persistenza nell'ambiente e della loro capacità di accumularsi nei tessuti degli organismi viventi. Parlarne è importante ed essenziale per proteggere la salute pubblica e individuale. Paolo Gnasso introdurrà l'argomento con ricerche scientifiche che spiegheranno i rischi per la salute e le strategie utili alla prevenzione e alla mitigazione del problema, al fine di promuovere un ambiente più sicuro e salutare.



08 | Sabato 4 ottobre | ore 18:30
Scuola ArteMassaggio, Pilastro

Disintossicare la bellezza. Una riflessione antropologica su come abbiamo smesso di abitare il corpo

a cura di Sara Patrone
In un'epoca in cui il corpo è sovraesposto, ci chiediamo: stiamo davvero vivendo il corpo o solo amministrandone le apparenze? Questo intervento indaga il mondo della bellezza. Dall'uso di parole come "naturale", "normale", emergono le contraddizioni di una cultura che si professa libera e amante del corpo, ma che lo riduce a oggetto da ottimizzare, da offrire allo sguardo, da trascendere. Se quella umana è un'esperienza profondamente incarnata, forse, disintossicare la bellezza significa tornare ad abitare il corpo come una casa, non come una cosa. Un progetto possibile solo disinnescando i linguaggi che addomesticano la nostra corporeità.

09 | Sabato 4 ottobre | ore 21:00
Villa Negri, Cesole

Cibo Ergo Sum

a cura di TeatroScienza
Viaggio ai limiti del brivido. Se è vero che siamo ciò che mangiamo allora occorre fare attenzione. Alla spazzatura, tanto per dire. Uno sguardo all'interno del mondo dei cibi contraffatti ed anche degli allevamenti intensivi. Per guardare tra gli scaffali del supermercato con occhi diversi. Un esempio di come argomenti ritenuti complessi possono essere raccontati in modo da poter essere da tutti condivisi. **Evento con prenotazione obbligatoria.**



10 | Domenica 5 ottobre | ore 9:30
Biblioteca "Filippo Martani", Marcaria

La bellezza della sensorialità - laboratorio sensoriale

a cura di Miranda Beu e Daniela Bottoni di ArteMassaggio
Input fatti di immagini perfette, flash che lasciano un amaro imprinting di inadeguatezza costante, che instillano desiderio di obiettivi irraggiungibili e che ci intrappolano in una continua competizione con il mondo. In una pratica di lavoro corporeo, proviamo, ad affidarci semplicemente ai nostri sensi, per riposare gli occhi, specchio di mente e cuore, e ricominciare a sentire noi stessi, per riscoprire e vedere ciò che siamo veramente, il nostro unico e reale modo di essere, disintossicandoci dal "social mood" e tornare così più umani.

Evento con prenotazione obbligatoria.

11 | Domenica 5 ottobre | ore 10:00
Casetta Ente Valle, Campitello

Fiori di Bach e astrologia. I cinque fiori esteriori

a cura di Claudia Melegari
Un incontro introduttivo per scoprire e comprendere l'azione di cinque fiori di Bach scelti per il loro effetto riequilibrante in relazione al mondo esterno: i passaggi della vita, i contesti relazionali, il carico emotivo e la protezione energetica. A seguire meditazione esperienziale con i fiori di Bach per uso esterno attraverso la creazione dello spazio di connessione meditativa con le acque magiche floreali create secondo tradizione afro-caraibica.

Evento con prenotazione obbligatoria.



12 | Domenica 5 ottobre | ore 11:00
Scuola ArteMassaggio, Pilastro

Amare ma speciali:

la storia di tre piante amiche del fegato

a cura di Sara Spezia (Farmacia Santa Chiara di Campitello)
Amare come aggettivo, che ben rappresenta il carattere spinoso di cui la Natura ha dotato il Cardo Mariano, il Carciofo e il Tarassaco. Amare come verbo, perché attraverso il potere depurativo di queste piante, riscopriamo il piacere di volerle bene.

13 | Domenica 5 ottobre | ore 15:30
Casetta Ente Valle, Campitello

Il Tarassaco, tra memoria familiare e frontiere della fitoterapia

a cura di Fabio Bortesi
Il Tarassaco, un'eredità di famiglia, un patrimonio collettivo. Dalla storia personale di Fabio Bortesi, erede di una famiglia di raccoglitori/erboristi, fino alle nuove frontiere dei farmaci vegetali. Un racconto tra tradizione popolare, storia di famiglia e scienza.



14 | Domenica 5 ottobre | ore 15:30
Ex Scuola dell'Infanzia, Canicossa

A spasso con la Gigia. Letture in movimento Letture dai 7 ai 99 anni

con Elisabetta Baccara e le volontarie "Lèggere Leggèrè" della Biblioteca di Marcaria
Il secondo appuntamento vede la Gigia portare a spasso libri e storie per tutti i bambini e le bambine (ma anche per i grandi) - vedi abstract dell'evento 06.



15 | Domenica 5 ottobre | ore 16:00
Villa Negri, Cesole

Visita guidata di Villa Negri

a cura del FAI - Delegazione di Mantova
I volontari del FAI ci accompagneranno alla scoperta di una delle storiche dimore presenti nel territorio Mantovano: Villa Negri, sita nella frazione di Cesole, della quale si trova prima menzione nel 1596. La villa fu residenza di diverse famiglie nobiliari, dai Gonzaga ai Bianchi, e subì diverse ristrutturazioni, assumendo infine l'attuale stile neoclassico. Un'occasione unica per scoprire la storia di questa splendida dimora. **Evento con prenotazione obbligatoria. L'evento è aperto a tutti con contributo a partire da 5 euro per gli iscritti FAI e da 8 euro per i non iscritti.**



16 | Domenica 5 ottobre | ore 17:00
Casetta Ente Valle, Campitello

Leggere silenziosi

a cura delle bibliotecarie Greta Culatina e Elena Montù e di ArteMassaggio
Come un silent reading party, ci troveremo per leggere insieme, ognuno il proprio libro. Nel silenzio di questa particolare condivisione dello spazio e del tempo della lettura, saremo invitati non solo a godere del momento ma anche a pensarci come corpo immerso in un'azione che dà pace e serenità interiore. Le parole dei testi saranno oltre che lette, vissute con il corpo, tramite la pratica di Ascolto Corporeo guidata da Raffaella Gazzoni di ArteMassaggio. Sperimenteremo come le vibrazioni di una parola riaccendono stati d'animo e fanno vibrare le emozioni nel corpo e nei pensieri. **Evento con prenotazione obbligatoria.**

17 | Domenica 5 ottobre | ore 18:30
Villa Negri, Cesole

Musica per l'anima - laboratorio sonoro

a cura di Stefano Sarzi Amadè
Come una colonna sonora della vita, la musica ci accompagna quotidianamente, in connessione con il nostro vissuto e con il nostro sentire, elaborato attraverso il linguaggio delle nostre emozioni e percezioni. In questo laboratorio conosceremo da vicino alcuni generi musicali in grado di allinearci con il nostro benessere interiore e ci eserciteremo a riconoscere quel legame che ci fa identificare, in quelle stesse musiche, il luogo sicuro dove rifugiare il nostro equilibrio. **Evento con prenotazione obbligatoria.**

18 | Domenica 5 ottobre | ore 21:00
Villa Negri, Cesole

Un antico libro di echi erranti e ombre - performance musicale e narrativa

a cura di The Two Magicians Project (Fabio Bortesi e Silvia Corazzari)
I The Two Magicians Project riscrivono la tradizione orale in chiave contemporanea, tra corde, silenzi e paesaggi sonori sospesi. Tra murder ballads, warning songs, voci d'ombra, assisterete a un concerto che è anche rito ed evocazione, nato dalle memorie delle lontane terre del Nord. **Special guest: Fausto Leali alla chitarra. Evento con prenotazione obbligatoria.**

