



**Ticino**

Via A. Ciseri 1  
Lugano

**22 ottobre 2023**  
9.00 - 18.30

# DESTINAZIONE SALUTE

dalla teoria alla pratica

**Vanessa Bertinotti, Pino di Ionna, Wilma Facchinetti,  
Silvia Francescon, Chiara Jasson, Dr. Matteo Malacco,  
Giosuè Micheli, Marco Nieri, Dr. Filippo Ongaro, Prof. Adolfo Panfilì,  
Chiara Regolini, Alessandro Romagnoli, Michelle Uffer**



# DESTINAZIONE SALUTE E LONGEVITÀ: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Domenica 22 Ottobre Impact HUB Ticino, Lugano

- 09.00-09.45 "BIOHACKING ORTOMOLECOLARE: INTRODUZIONE ALL'EVENTO"  
Prof. Adolfo Panfilì
- 09.45-10.45 TAVOLA ROTONDA "BIOHACKING"  
Vanessa Bertinotti / Pino di Ionna / Silvia Francescon /  
Dr. Matteo Malacco / Giosué Micheli / Marco Nieri /  
Prof. Adolfo Panfilì / Chiara Regolini / Alessandro Romagnoli
- 11.00-12.00 PANEL 1 - "SALUTE AL FEMMINILE"  
Wilma Facchinetti / Silvia Francescon / Chiara Regolini  
Facilitatore: Michelle Uffer
- 12.15-13.15 PANEL 2 - "MEDICINA 3.0: CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ"  
Dr. Matteo Malacco / Prof. Adolfo Panfilì /Alessandro Romagnoli  
Facilitatore: Chiara Jasson
- 13.30-14.30 PANEL 3 - "RESPIRAZIONE E PSICOLOGIA NELLO SPORT"  
Pino Di Ionna / Dr. Filippo Ongaro /Alessandro Romagnoli  
Facilitatore: Vanessa Bertinotti
- 14.30-15.00 Pratica: AUTOREGOLAZIONE DELLO STRESS E TECNICHE DI  
RESPIRAZIONE  
Pino di Ionna
- 15.15-16.15 PANEL 4 "STILE DI VITA / ABITUDINI / LONGEVITÀ"  
Chiara Jasson / Dr. Filippo Ongaro  
Facilitatore: Michelle Uffer
- 16.15-16.45 Pratica: "CUCINA FUNZIONALE"  
"Colazioni a basso impatto glicemico"  
Michelle Uffer
- 17.00-18.00 PANEL 5 - "CORPO, MENTE, ANIMA"  
Silvia Francescon / Giosué Micheli  
Facilitatore: Vanessa Bertinotti
- 18.00-18.30 Pratica: "BENESSERE IN NATURA E ENERGIA DELLE PIANTE"  
Marco Nieri

