



COMUNICATO STAMPA

Dal 6 al 12 ottobre 2025 torna la Milano

## **Wellness Week** by CIAOMONDO

Un'intera settimana di eventi gratuiti dedicati al benessere fisico, mentale e alla connessione umana, diffusa in tutta la città.

Dopo il successo della prima edizione, dal **6 al 12 ottobre 2025** torna la **Milano Wellness Week by CIAOMONDO**, con il patrocinio del **Comune di Milano** e **Milano4mentalhealth**.

**Un'intera settimana di oltre 120 eventi gratuiti diffusi in tutta la città:** pratiche di movimento, meditazione, sound healing, workshop, esperienze artistiche, incontri dedicati al cibo e alla convivialità. Milano si trasformerà in un grande laboratorio aperto di energia, benessere e relazioni.

### **La missione: il benessere come diritto**

#### **Tutto è gratuito. Per scelta.**

Perché il benessere non deve avere barriere.

Perché l'energia non è un lusso.

Abbiamo aperto le porte della città per aprire anche i sorrisi, gli incontri, la possibilità di esserci. Nessun biglietto da comprare, nessun limite da superare. Solo corpi che si muovono, occhi che si incrociano, persone che si ritrovano.

Questa settimana è per tutti.

**Liberamente. Gratuitamente. Intensamente.**

Fondata da **Licia Florio e Francio Ferrari** nel 2021, [CIAOMONDO](#) è una realtà che promuove il benessere olistico e la longevità attraverso progetti online e offline, corporate e community. Con una rete di oltre 60 insegnanti, una community in continua crescita e collaborazioni con brand, artisti e studi, CIAOMONDO rende accessibili momenti reali di consapevolezza nella vita urbana.

CIAOMONDO è il tuo spazio sicuro dove essere, evolvere, praticare, respirare. Un luogo digitale fatto di persone, una dimensione in cui esplorare pratiche per il benessere di mente e corpo. Il corpo si muove, sperimenta, suda, il respiro si allunga, si ascolta e la mente si calma. Con CIAOMONDO pratichi e ti alleni ogni giorno, dall'alba al tramonto, scegliendo tra classi Live su Zoom, pratiche registrate sempre nuove, meditazioni e affermazioni vocali sempre disponibili.

Le nuove collaborazioni di questa edizione 2025 spaziano da brand, artisti, scuole, spazi e professionisti del settore, oltre a due importanti hub che contribuiranno a costruire un programma diffuso e variegato, **capace di coinvolgere diverse generazioni e sensibilità.**

**Main sponsor 2025 è UniSalute**, con cui nasce **Energia**, un magazine gratuito di 100 pagine che **sostituisce simbolicamente lo smartphone**: formato tascabile della dimensione di un telefono, copertina specchiata, testi, illustrazioni e fotografie che invitano alla disconnessione e alla riconnessione.

**Un percorso tra respiro, movimento, cibo, pratiche quotidiane, relazioni e trasformazione. Un oggetto editoriale unico, da portare con sé come compagno di benessere quotidiano.**

## Highlights del programma

### Lunedì 6 ottobre

- **Ecosistema**, l'hub di design e funzionalità a due passi dal Duomo firmato dallo chef Luigi Cassago dedicato alla nutrizione e all'alimentazione consapevole, inaugura la settimana (8:30-11:30) con una colazione speciale: lo chef Luigi Cassago presenta il tiramisù in doppia versione – classica e vegana – abbinato ai caffè specialty di **Mirabilia Coffee**. Un momento conviviale che unisce gusto, ritualità e sostenibilità.
- **Young Folks** dedica la mattina a genitori e bambini: Pilates in gravidanza e Pilates 0-12 Kids, per vivere il movimento come momento di unione familiare.
- **L'Altro** apre un rituale quotidiano per tutta la settimana (6-10 ottobre dalle 8:30 alle 15:30): 10 minuti con LED Mask powered by Current Body e letture curate da Martilde e CIAOMONDO, per iniziare la giornata con lentezza e luce.
- **DF18+** (18:30) dedica un lip ritual al significato simbolico delle labbra, guidato da Antonia Stefanaki: tra confine, nutrimento ed espressione.

## Martedì 7 ottobre

- Energia è anche respiro, corpo e connessione. **Philippe Model Paris** apre le porte segrete del suo elegante showroom sito in via Bigli 21, dalle 8.30 alle 11.00, **ospitando due pratiche trasformative dove il suono multidimensionale del Gong Bath farà vivere un'esperienza unica.**
  - **Gong bath guidata da Alessandra Montale:** un risveglio vibrante che trasforma il mattino in un atto di presenza e armonia. Alessandra Montale, Gong Master internazionale e alchimista del suono multidimensionale che canalizza vibrazioni cosmiche attraverso la risonanza sacra del gong, facilitando processi di purificazione e riallineamento cellulare.
  - **Yoga + Sound Healing con Mon Cattori:** centro di Gravità Permanente, una pratica di soft yoga con live sound e meditazione di chiusura
- **L'Altro** accoglie il **Book Therapy Club** con Francesca Zaccagnini: poesie di Rupi Kaur come punto di partenza per un dialogo emotivo e collettivo e a seguire un momento di incontro aperto a tutti (19:00)
- Nel pomeriggio (14:30-16:00) Live Drawing con Francio presso il **Laboratorio di Niko Romito.**
- **Oslo Skin Lab** inaugura tre giorni di incontri dedicati allo slow aging: talk sul collagene, face yoga e microbiome care, con approccio scientifico e olistico.

## Mercoledì 8 ottobre

- **Natural Style**, media partner dell'evento, organizza il **talk Healthyish – un approccio “flexitariano” allo stile di vita sostenibile** (ore 19:00) da **Ecosistema**. Il direttore Luca Dini accompagnato da Filippa Lagerback e dallo chef Luigi Cassago esplorerà il tema prendendo in prestito il nome di una famosa sezione di Bon Appétit – healthyish, cioè sano ma non sanissimo – per esplorare la domanda: un approccio meno prescrittivo e integralista e più positivo e flessibile agli stili di vita sostenibili può aiutarci a essere più felici e quindi, alla fine, anche più sani? Si partirà dalla tavola per sfiorare a 360 gradi altri aspetti del lifestyle. Seguirà lo showcooking dello chef.

## Giovedì 9 ottobre

- **Valsoia** trasforma Ecosistema in un laboratorio di alimentazione vegetale e creativa con la presentazione di un nuovo prodotto (“Le Delizie di Tofu”) con una giornata di Tasting e uno show cooking di Irene Volpe.
- **Dr. Hauschka** conclude il suo percorso di tre giorni (6-8 ottobre) con masterclass di skincare e rituali rigeneranti che uniscono bellezza e benessere presso lo Starhotels Ritz.

## Venerdì 10 ottobre – *Giornata Internazionale della Salute Mentale*

- **Riviera**, lo spazio firmato Simple Flair, diventa un rifugio sonoro con la composizione di Matteo Ceccarini nell'impianto audio di AudioLaii: note immersive per ritrovare leggerezza interiore e disconnettersi. La composizione di Matteo Ceccarini guiderà gli ospiti in uno stato di ascolto profondo e rilassamento, abbassando il cortisolo e lasciando emergere leggerezza e chiarezza interiore. Una tana luminosa nel cuore della città, dove poter entrare liberamente, senza giudizio, fermarsi quanto lo si desidera e lasciarsi avvolgere dalle note che rigenerano corpo e mente.
- **Mindful Dinner** con **Cortilia** dalle 19:00 all'interno degli spazi di Ecosistema in compagnia di Maria Waag, specialista di meditazione e mindful, e lo chef Luigi Cassago. Ogni gesto in cucina, lavare, tagliare, impastare diventa un momento di presenza. L'esperienza si conclude con una cena, vissuta in silenzio o in condivisione, per assaporare ogni boccone con piena consapevolezza per l'occasione lo spazio diventerà un luogo immersivo e avvolgente. *Mindful Cooking* non è solo cucinare, ma un invito a rallentare e a vivere la cucina come pratica meditativa e laboratorio creativo. Un format che nutre su più livelli, corpo, mente e spirito, trasformando il cibo in uno strumento di connessione profonda con sé stessi e con la community.
- **MD Model Academy** presenta ModelMind: yoga, nutrizione e coaching per modelle professioniste, guidate da Marina Dokic e Isabella Martini, in un percorso olistico per corpo e mente.

## Sabato 11 ottobre

- **21 House Stories**, l'innovativo modello di hospitality nel cuore dei Navigli che supera gli schemi tradizionali e dove le esperienze diventano le vere protagoniste, ospita il talk *"Praticare la Mindfulness Digitale"* di **nss G-Club** (14.00-15.15) il verticale femminile di nss magazine che promuove autenticità, empowerment e creatività con l'obiettivo di celebrare la diversità e incoraggiare ogni persona ad esprimere la propria unicità. Uno scambio costruttivo per esplorare come riconoscere e gestire l'influenza di algoritmi e AI per recuperare consapevolezza e controllo. L'incontro offrirà strumenti pratici per filtrare i contenuti, reindirizzare l'energia e favorire il benessere mentale. Seguiranno nel pomeriggio due pratiche firmate CIAOMONDO: spicy pilates e una pratica di respirazione intuitiva con Licia Florio nella terrazza segreta.
- **Artetica Pop-Up** (11-12 ottobre) porta nel quartiere Isola un market di brand consapevoli: dalla porcellana handmade di Pepa Flaca alla skincare halal friendly di Lebubè.

## Domenica 12 ottobre

- **Casa .Elmar** apre le porte a *Pasta Therapy* con Giulia di My Fair Pasta: imparare la pasta fatta in casa come rito di connessione e condivisione (dalle 11:00).

- **21 House Stories** conclude la settimana con due pratiche CIAOMONDO: HIIT training e Organic Yoga, unendo energia e fluidità.

Inoltre le scuole e gli studi indipendenti diventano protagonisti della settimana, aprendo le porte con un palinsesto di pratiche gratuite e inedite:

**Alma, Aura Yoga, Balance and Flow, Beyond, Blu Studio, Casa Maga, Graceful Strength Studio, Lo Studio Bianco, Noï, Spazio Garibaldi 77, YDUN, Young Folks** e molti altri. Dal cuore dei Navigli a Porta Venezia, una rete viva di luoghi di prossimità diventa il tessuto connettivo del progetto: yoga, pilates, breathwork, training innovativi e rituali energetici accessibili a tutte gratuitamente.

**Milano Wellness Week 2025 è un progetto che fa bene alla città e a chi la vive ogni giorno.** Una risposta concreta al bisogno crescente di spazi di ascolto, libertà, apertura e autenticità.

Per maggiori informazioni, conoscere il calendario dettagliato delle attività e per riservare il tuo posto visita: [wellnessweek.ciaomondo.world](https://wellnessweek.ciaomondo.world)

## Manifesto

“Non celebriamo la performance. Celebriamo la vitalità.

Energia non è accumulo ma equilibrio.

Un invito a rallentare, respirare, ritrovarsi.

Milano Wellness Week 2025 è uno spazio di ritorno:

al corpo, al tempo naturale, alla lentezza che rigenera.”

**Per maggiori informazioni, conoscere il calendario dettagliato delle attività e per riservare il tuo posto visita:** [wellnessweek.ciaomondo.world](https://wellnessweek.ciaomondo.world)

## UFFICIO STAMPA

Elena Di Marco [elenadimarco.pr@gmail.com](mailto:elenadimarco.pr@gmail.com)

Silvia Beretta [silviaberetta.pr@gmail.com](mailto:silviaberetta.pr@gmail.com)



PATROCINIO  
Comune di  
**Milano**

## **INFORMAZIONE SUI PARTNERS**

**21 House Stories** è un innovativo modello di hospitality nel cuore del Naviglio, una realtà ibrida e multi sfaccettata che supera gli schemi tradizionali, in cui esperienze e contenuti diventano i veri protagonisti. Uno spazio che si sviluppa su più livelli, dall'ambiente caldo e accogliente dell'hotel, al bistrot e cocktail bar Domenica, omaggio alla convivialità italiana amata in tutto il mondo, fino agli spazi flessibili per il coworking e al Mirador, le bellissime terrazze panoramiche con sky bar.

**Audio Lai** è un laboratorio sonoro e visivo che propone sistemi audio stereo di alta gamma in cui design e acustica convivono, sistemi Open Baffle costruiti a mano in Italia, che uniscono alta fedeltà, design contemporaneo e un'idea inclusiva e profonda dell'ascolto. Oggetti che suonano e parlano. Che emozionano e arredano. Che ascoltano, prima ancora di suonare.

**Casa Elmar** - Elmar, fondata nel 1978 a Biancade, è un'azienda familiare italiana che ha saputo unire innovazione e tradizione artigianale. Le sue cucine, frutto di ricerca sui materiali e soluzioni tecniche all'avanguardia, trasformano lo spazio in un ambiente flessibile e dinamico. Tavoli a scomparsa, colonne attrezzate e sistemi in movimento rendono la cucina versatile e protagonista della vita quotidiana. La collaborazione con studi di architettura e design ha consolidato un'identità riconosciuta a livello internazionale, dove personalizzazione e qualità rimangono al centro.

**CIAOMONDO** per praticare e allenarti ogni giorno, dall'alba al tramonto, scegliendo tra classi Live su Zoom, pratiche registrate sempre nuove, meditazioni e affermazioni vocali sempre disponibili. Ti connetti con insegnanti eccezionali provenienti da tutta Italia ed Europa: pratiche tradizionali e sperimentali, allenamenti e percorsi evolutivi, programmi speciali e laboratori per approfondire. Chi pratica insieme a te, dall'altra parte dello schermo, è vicino al tuo tappetino ed è parte della tua community. Come te, ha scelto questo spazio di gentilezza per sentirsi più vicino a sé, per coltivare consapevolezza, per muoversi senza giudizio. Per essere, semplicemente esserci. Se vuoi far parte di questo mondo, prova CIAOMONDO con i 7 giorni gratuiti.

**Cortilia** è il punto di riferimento in Italia per la spesa online di qualità, nata a Milano nel 2011 come primo mercato agricolo digitale. Con un'offerta che unisce freschezza, varietà e autenticità, connette ogni giorno consumatori consapevoli con produttori locali selezionati, accorciando la filiera e promuovendo un'alimentazione sostenibile. Oggi propone oltre 4.500 prodotti, dalle eccellenze artigianali alle necessità quotidiane, consegnati direttamente a domicilio. Certificata B Corp, Cortilia è impegnata a creare valore per comunità, ambiente e clienti

**DF18+** nasce dal desiderio di una famiglia di unire innovazione, talento e passione per la bellezza, la skincare e la scienza. Il progetto si ispira alla visione della Dott.ssa Nadja Avalor, una

delle più grandi pioniere dell'industria cosmetica: italiana in Svizzera, ha creato prodotti leggendari per i marchi di lusso più prestigiosi, lasciando un'eredità che continua ancora oggi. Quella stessa visione è oggi il cuore di DFI8+, dove l'innovazione sostenibile dà vita ad attivi rivoluzionari: efficaci, intelligenti nell'uso delle risorse e capaci di ridefinire gli standard della cura della pelle.

**Dr. Hauschka** nasce nel 1967 da un'idea del medico e chimico Rudolf Hauschka e della cosmetologa Elisabeth Sigmund. Pionieri della cosmesi naturale, hanno creato una linea di prodotti pensata non solo per la cura della pelle, ma per il benessere dell'intero organismo, nel rispetto dei ritmi della natura. Tutti i cosmetici Dr. Hauschka sono realizzati con ingredienti naturali e biologici, provenienti da coltivazioni biodinamiche e da progetti etici nel mondo. L'approccio del brand è olistico: non si tratta solo di bellezza esteriore, ma di equilibrio, salute e armonia tra corpo, mente e ambiente. Oggi Dr. Hauschka è riconosciuto a livello internazionale come un marchio pioniere della cosmesi naturale certificata, con una filosofia che mette al centro autenticità, sostenibilità e cura consapevole.

**Ecosistema** è un'oasi di design e funzionalità a due passi dal Duomo che riunisce una community di persone consapevoli che condividono valori di rispetto per l'ambiente e di vita sana. Un luogo unico in una città vitale e dinamica come Milano alla costante ricerca di una connessione con se stessi e di una crescente ricerca di benessere. Uno spazio polifunzionale nel quale vivere esperienze immersive e scoprire nuove prospettive: eventi e workshop, coworking e networking, coltivando mente e corpo all'unisono.

**Il Laboratorio Niko Romito** è il progetto di ricerca e produzione gastronomica nato da un'idea dello chef Niko Romito, tre stelle Michelin con il suo ristorante Reale. Il Laboratorio unisce tradizione e innovazione con un approccio etico e contemporaneo al cibo, esplorando il concetto di benessere e nutrizione, equilibrio e creatività, valorizzando ingredienti semplici e gesti essenziali. In occasione della Milano Wellness Week 2025 collaborerà con Francio Ferrari per una serie di prodotti customizzati a mano e una speciale live session di disegno

**Licia Florio** è un brand italiano fondato dall'omonima designer, che unisce moda, movimento e benessere con un approccio consapevole. La sua visione si traduce in collezioni di activewear e prodotti per la cura personale che incoraggiano a vivere il corpo con libertà, colore e leggerezza. Ogni creazione è pensata per accompagnare momenti quotidiani e pratiche olistiche, con materiali di qualità e una filiera attenta alla sostenibilità. Con CIAOMONDO, Licia Florio porta avanti una missione comune: rendere accessibili esperienze di trasformazione e consapevolezza.

**Mirabilia Coffee** è il progetto di Alice Monti nato per diffondere una cultura del caffè etica e consapevole. Specializzato in caffè specialty provenienti da filiere sostenibili, Mirabilia seleziona torrefazioni e produttori che rispettano i cicli naturali e garantiscono qualità superiore. Ogni

tazza diventa così occasione di scoperta e connessione, un rituale quotidiano che unisce gusto e responsabilità. Per la Milano Wellness Week 2025 accompagna gli eventi a Ecosistema, proponendo degustazioni e momenti di educazione sensoriale.

**My Fair Pasta** è il progetto fondato da Giulia Magri, che unisce passione culinaria e creatività per riscoprire l'arte della pasta fatta in casa come gesto di benessere e convivialità. Attraverso workshop, eventi e collaborazioni, Giulia propone un approccio contemporaneo e giocoso alla tradizione, trasformando farina e acqua in un rituale di connessione. Le sue esperienze di *Pasta Therapy* invitano a rallentare, condividere e ritrovare energia nella manualità. Per la Milano Wellness Week 2025 guiderà un appuntamento speciale a Casa Elmar, celebrando pasta, comunità e creatività.

**Natural Style** magazine di Cairo Editore è il punto di riferimento per chi sceglie uno stile di vita sano, equilibrato e consapevole. Coniuga benessere, sostenibilità, alimentazione e lifestyle attraverso contenuti che ispirano a prendersi cura di sé e del pianeta. Attento ai trend e alle buone pratiche, racconta storie autentiche e propone strumenti concreti per vivere meglio, ogni giorno. Media partner della Milano Wellness Week 2025, porta il suo approccio "healthyish" nel cuore del palinsesto con talk e incontri dedicati.

**Nodo Type Foundry®** Fondata nel 2015 da Ariel Di Lisio (Buenos Aires) e Aldo Arillo (Monterrey), oggi vive in tre città – Buenos Aires, Monterrey, Milano – e lavora con brand e agenzie a livello globale. La loro ricerca è semplice e radicale: la tipografia come veicolo. Un alfabeto non è un insieme di segni, ma un sistema vivo che trasporta intenzione, che dà al linguaggio un corpo e lo consegna al mondo.

**nss G-Club** è il verticale femminile di **nss magazine**, nato per dare voce a una community globale che celebra autenticità, creatività ed empowerment. Con uno sguardo attento alla cultura contemporanea, affronta temi di lifestyle, moda, tech e benessere digitale, con un approccio inclusivo e innovativo. La sua missione è incoraggiare ogni persona a esprimere la propria unicità e consapevolezza critica. Media partner della Milano Wellness Week 2025, conduce un talk dedicato alla *mindfulness digitale*, esplorando l'impatto degli algoritmi sulla vita quotidiana.

**Oslo Skin Lab:** fondata nel 2017 con l'obiettivo di sviluppare una skincare che iniziasse dall'interno, sicura e ben documentata. "La nostra origine nordica si riflette in un atteggiamento modesto e rilassato nei confronti della bellezza e della vita in generale. I valori fondamentali di Oslo Skin Lab sono onestà, naturalezza e purezza, principi che si riflettono nella scelta degli ingredienti e nel servizio offerto. La fondatrice, Cecilie Nordstrøm, crede fermamente nel principio secondo cui la pelle dovrebbe essere aiutata a prendersi cura di sé stessa. Il suo obiettivo è stato sviluppare una gamma di prodotti che contribuiscano alla salute della pelle dall'interno. I prodotti sono pensati per adattarsi a tutti i tipi di pelle e per chiunque desideri una

pelle bella, indipendentemente dall'età."

**Philippe Model Paris** nasce dall'incontro tra l'eleganza francese e il saper fare italiano. Un brand che racconta lo spirito di Parigi con la precisione artigianale della Riviera del Brenta, dove ogni sneaker diventa un oggetto di design: essenziale, raffinato, senza tempo. Nel cuore di Milano, in via Bigli 21, lo showroom si apre come una casa segreta. Cinquecento metri quadrati distribuiti in quattro sale, parquet antico a spina di pesce, boiserie dipinte a mano dallo stesso Philippe Model: un ambiente che fonde storia, arte e contemporaneità.

**Rinascente** è il department store icona dello stile e della cultura italiana, punto di riferimento dal 1865 per moda, design, bellezza, food ed esperienze innovative. Con nove store nelle principali città italiane, rappresenta un luogo di scoperta e connessione, capace di intrecciare tradizione e contemporaneità. Ogni spazio è pensato come un hub culturale, dove il retail incontra eventi e progetti speciali, generando valore per le comunità urbane. Media sponsor della Milano Wellness Week 2025, Rinascente sostiene un approccio al benessere che unisce qualità, creatività e inclusione.

**Riviera** è uno spazio creativo nel cuore di Milano, fondato e diretto da Simple Flair e sostenuto da Lapalma. Riviera è un progetto culturale con l'obiettivo di supportare creativi provenienti da contesti e regioni diverse in tutto il mondo.

**Spazio Marte** è un'agenzia creativa indipendente che supporta brand e progetti culturali nella costruzione di strategie di comunicazione, contenuti e social media. Collabora con realtà emergenti e consolidate, valorizzandone identità e visione. Per la Milano Wellness Week 2025 affianca CIAOMONDO nello sviluppo dei contenuti, nella gestione dei social e nel coordinamento organizzativo.

**Unisalute** Da trent'anni UniSalute si prende cura della salute di 11 milioni di italiani, affiancando persone, famiglie e aziende con soluzioni assicurative pensate per proteggere davvero il benessere di ciascuno, lungo tutto il ciclo di vita. Crediamo in una sanità accessibile, preventiva e personalizzata, capace di rispondere ai bisogni di oggi e di domani. Partecipare alla Wellness Week significa per noi condividere una visione: la salute non è solo assenza di malattia, ma un equilibrio da preservare ogni giorno, con responsabilità, attenzione e continuità

**Valsoia** per un'alimentazione sana, bilanciata e consapevole. Oggi è sinonimo di innovazione, qualità e sostenibilità, e promuove uno stile di vita attento al benessere e all'ambiente. La gamma spazia tra bevande vegetali, gelati, alternative a formaggi, yogurt e carne, dessert e condimenti, con proposte 100% vegetali pensate per tutta la famiglia e per ogni momento della giornata. Le Delizie di Tofu di Valsoia: una gamma innovativa, 100% vegetale e a base di tofu, che reinterpreta in chiave plant-based tutto il piacere dei formaggi.