

Dr. Bo Marco

LA NATURA del BENESSERE!
Alimentazione Naturale, escursioni e Trekking Meditativi

Nato a Milano il 30.06.1971

Mentre studiavo all'università di Torino Scienze Politiche Economiche, in cui mi sono poi laureato, la vita mi ha fatto scoprire i principi del benessere al naturale, di cui mi sono immediatamente appassionato: alimentazione equilibrata, meditazione, attività fisica, contatto con la natura e sane relazioni.

Nel 2000 ho conseguito il TITOLO di **chef ed insegnante di cucina naturale** presso La SANAGOLA, la principale scuola italiana di cucina naturale .

Nel 2001 ho conseguito il TITOLO di **Consulente alimentare**, e poi di **Operatore Olistico specializzato in Nutrizione bioenergetica (socio SIAF)**, sempre presso La Sanagola

Nel 1999 ho creato il progetto
“CucinaNatura; il benessere incomincia da te!” ,
SCUOLA di BENESSERE al NATURALE,

per diffondere una maggiore consapevolezza sul rapporto esistente tra natura e benessere: Dal 1999 conduco quindi gruppi di persone in corsi di cucina naturale, seminari teorici di alimentazione, conferenze, trekking in natura con meditazioni ed esercizi di respirazione profonda, ma anche con consulenze individuali e pubblicazioni.

Nel 2005 con mia moglie Patrizia abbiamo creato il **B&B La Coccinella**, uno spazio “famigliare” per potersi rilassare e rigenerare immersi nei boschi e pascoli di montagna, ma anche una sede della scuola CucinaNatura per organizzare seminario teorico-pratici di attività olistiche per il benessere, come yoga, Shiatsu, danze in cerchio, meditazione, costellazioni famigliari, Qi-gong.

Nel 2020 sono diventato **Guida Ambientale Escursionistica (socio AIGAE)**, allo scopo di accompagnare le persone ad immergersi nella natura, per meditare, ascoltare ed osservare con tutti i loro sensi, allo scopo di ritrovare il proprio benessere psico-fisico, attraverso escursioni giornaliere e trekking di più giorni.

Dall'età di 25 anni ho scoperto e iniziato a praticare yoga e meditazione, allo scopo di ritrovare una condizione di pace, calma e serenità interiore. Questo cammino interiore mi ha portato a sperimentare diverse tecniche e pratiche come il Rebirthing, Camminate sul fuoco, meditazioni zen, psicodramma moreniano, costellazioni famigliari, la tecnica psicoterapeutica EMDR, ed altre ancora.

Tutte queste esperienze interiori oggi confluiscono nella mia attività di aiuto e sostegno alle persone, per ritrovare la loro condizione di equilibrio psico, fisico ed emozionale, allo scopo di rendere la loro vita soddisfacente, serena e gioiosa.