



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

MILANO · LODI · MONZA E BRIANZA

10 e 11 maggio a Palazzo Castiglioni (corso Venezia 47 MM1 Palestro)
In Confcommercio Milano SPORT PER BEN ESSERE

Ingresso gratuito (previa registrazione [QUI](#))

Due giornate aperte al pubblico dedicate allo sport
al benessere psicofisico e alla sana alimentazione.

Dalle sessioni di yoga al walking, dagli showcooking ai momenti di approfondimento.

E le testimonianze dal mondo dello sport con Fondazione Milano Cortina 2026

Fino a domenica una selezione di fotografie
della mostra “La montagna al femminile” a cura dell’Università IULM

Domani sabato 10 e domenica 11 maggio in Confcommercio Milano, nella cornice Liberty di Palazzo Castiglioni (corso Venezia 47, MM1 Palestro) torna **SPORT PER BEN ESSERE**, l’evento ideato e promosso da **Confcommercio Milano, Lodi, Monza e Brianza** dedicato ai valori dello sport, alla sana alimentazione e al benessere psicofisico, in avvicinamento ai **Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026**. Una manifestazione aperta al pubblico a ingresso gratuito (previa registrazione su [Eventbrite.it](#)), con un ricco programma di showcooking, approfondimenti e attività pratiche.

SPORT PER BEN ESSERE è patrocinato da **Regione Lombardia, Comune di Milano, Camera di Commercio Milano Monza Brianza Lodi, CONI Lombardia, Ordine dei Biologi della Lombardia, Milano&Partners** con media partner **Men’s Health** e **Runner’s World** e da **Fondazione Milano Cortina 2026** per la giornata di domenica 11 maggio.

SPORT PER BEN ESSERE nasce dal desiderio di unire salute, sport e alimentazione in un unico grande racconto collettivo. È un’occasione di incontro, riflessione e formazione sui temi dello stile di vita attivo e del ruolo sociale dello sport.

SPORT PER BEN ESSERE – Gli appuntamenti

Fino a domenica 11 maggio a Palazzo Castiglioni è visitabile una selezione di fotografie della mostra “La montagna al femminile” finanziata dall’**Università IULM** di Milano: un’installazione di immagini dedicate alle donne dei territori alpini, protagoniste nella conquista delle vette e nelle competizioni sportive. *La montagna al femminile* è frutto della collaborazione tra i geografi dell’**Università IULM** e le comunità locali. Ed è parte di un più ampio progetto che include anche un archivio digitale visitabile online.

10 maggio – Attività sportive e showcooking con chef e biologi nutrizionisti

Sabato 10 maggio Palazzo Castiglioni si anima con attività sportive, talk e showcooking. Si inizia alle 9:30 con ritrovo nella Veranda di Palazzo Castiglioni per una camminata guidata al Parco Indro Montanelli a cura di **CSportmarketing** che da anni organizza a Milano il [WalkingDay](#). A seguire alle 10:30, sempre in Veranda Liberty, una sessione di **Yoga per lo sport** a cura di **BaliYoga.it**. Alle ore 12:00 spazio alla corretta alimentazione post-allenamento con lo showcooking *Bun Rinascita!* in compagnia dello chef APCI de il Ristorante Nabucco **Raffaele Ranucci** e del biologo nutrizionista **Andrea Puma**.

Nel pomeriggio di sabato si susseguiranno momenti divulgativi e scientifici. Si riprende alle ore 14:00 con gli chef APCI **Salvatore e Vincenzo Butticè** del Ristorante Il Moro di Monza con lo showcooking *Sgombro, un alleato per chi fa sport*: insieme proporranno un piatto che è un concentrato di benessere, ideale anche per chi pratica sport.

Alle ore 15:00 **Alessandra Sandoni e Alessandro Corbellini** di **Orticola di Lombardia** propongono una masterclass sulle storie e le curiosità delle piante alpine. Alle 16:00 la Veranda Liberty ospiterà un confronto sui falsi miti legati alla nutrizione e allo sport, con il presidente dell'**Ordine dei Biologi della Lombardia** e docente della Scuola dello Sport del **CONI Lombardia Rudy Alexander Rossetto** e lo psicologo dello sport **Patrizio Pintus**.

Alle 17:00 lo chef APCI **Stefano De Gregorio** del ristorante *DEG* e **Andrea Puma**, biologo nutrizionista dell'**Ordine dei Biologi della Lombardia**, guideranno i partecipanti in uno showcooking all'insegna del benessere e della salute. L'incontro avrà come tema la preparazione di un piatto nutriente, pensato appositamente per una cena equilibrata per chi pratica sport (concludendo con un assaggio finale). La giornata si chiuderà alle 18:00 con l'appuntamento organizzato dall'**Università IULM** sul ruolo dell'università come luogo in cui attività fisica, educazione e benessere si incontrano per costruire comunità più sane e consapevoli: con **Monica Morazzoni, Massimo De Giuseppe e Grazia Murtarelli**.

11 maggio – L'emozione dei volontari e le testimonianze di atleti olimpici

Domenica 11 maggio la giornata a Palazzo Castiglioni si apre con una nuova sessione mattutina di **Yoga per lo sport** a cura di **BaliYoga.it**. Alle ore 12:00, spazio alla cucina vegetale con la chef APCI **Marzia Riva** de *La Taverna degli Arna* di Milano che proporrà piatti nutrienti, gustosi e 100% naturali. Accanto a lei, **Maria Paola Zampella** dell'**Ordine dei Biologi della Lombardia**, offrirà uno sguardo scientifico sull'importanza di una dieta equilibrata per sostenere uno stile di vita attivo.

Alle ore 14:00, spazio a **Fondazione Milano Cortina 2026** con un appuntamento su TEAM26, il programma dedicato a volontarie e volontari di Milano Cortina 2026. Un'occasione speciale per scoprire tutti i dettagli, dalla candidatura ai Giochi, ma soprattutto le emozioni, l'entusiasmo di volontarie e volontari, per essere protagonisti del grande evento e far parte del team. Presenti **Angelica Ignisci**, Volunteers Engagement Coordinator di Fondazione Milano Cortina 2026, e **Imane Noureddine**, Volontaria alle Paralimpiadi di Parigi 2024.

A seguire, alle ore 15:00, sarà protagonista lo chef APCI **Domenico Della Salandra**, consulente gastronomico e titolare di *EstrattoLab*, con un'originale proposta di *brunch in chiave healthy*. Anche in quest'appuntamento interverrà **Maria Paola Zampella**, con preziosi consigli nutrizionali per valorizzare ogni ingrediente e ogni scelta alimentare.

Alle ore 16:00 si terrà un incontro dedicato a sport, nutrizione e inclusione, con la partecipazione di atleti paralimpici medagliati. **Martina Rabbolini, Giulia Riva e Roberto Florindi** racconteranno le loro esperienze, sottolineando come lo sport possa diventare strumento di determinazione, orgoglio e cambiamento sociale

La giornata di domenica si concluderà alle ore 17:00 con un appuntamento a cura di **Fondazione Milano Cortina 2026** che vedrà la partecipazione di **Valentina Marchei**, atleta olimpica e *Head of Ambassador Programme*, insieme a **Damiano Lestingi**, OLY - *Olympic & Paralympic Torch Relay Operations Manager*. I due atleti condivideranno le loro esperienze personali, raccontando aneddoti della loro carriera sportiva, emozioni vissute, curiosità e, soprattutto, l'importanza di queste esperienze nel loro percorso per diventare manager di un grande evento sportivo. Un'occasione unica per ascoltare testimonianze dirette e ispiratrici da chi ha trasformato la passione per lo sport in una carriera di successo nella gestione di eventi di rilevanza internazionale.

Durante tutto il weekend saranno presenti gli stand interattivi dell'**Ordine dei Biologi della Lombardia** e dell'**Università IULM**. Nella giornata di domenica presente anche lo stand dedicato a tè e tisane, a cura dell'**Associazione Regionale Lombardia Erboristi – ARLE**, con degustazioni per il pubblico tra le 11:30 e le 13:00 e tra le 15:00 e le 17:00.

Partner di Sport Per Ben Essere

APCI – Associazione Professionale Cuochi Italiani, ARLE – Associazione Regionale Lombarda Erboristi, Assofood Milano, BaliYoga.it, Confcommercio Lombardia, Coni Lombardia, CSport Marketing, Università IULM, Ferrarelle, Istituto Alberghiero “A. Olivetti”, Ordine dei Biologi Lombardia, Orticola di Lombardia.

Media Partner di Sport Per Ben Essere

Men's Health e Runner's World

PROGRAMMA SPORT PER BEN ESSERE 2025 SABATO 10 MAGGIO

- **09:30** [Scopri il walking: sport e benessere in movimento](#), a cura di CSport Marketing
Partenza da Palazzo Castiglioni – Passeggiata al Parco Indro Montanelli
- **10:30** [Yoga per lo sport](#), a cura di BaliYoga.it
- **12:00** [Bun Rinascita!](#) Showcooking con chef APCI **Raffaele Ranucci** e **Andrea Puma**, biologo nutrizionista dell'Ordine dei Biologi della Lombardia. Degustazione finale di un piatto
- **14:00** [Sgombro, un alleato per chi fa sport](#) Showcooking con gli chef APCI **Salvatore e Vincenzo Butticè** del Ristorante Il Moro di Monza. Degustazione finale di un piatto
- **15:00** [Segreti d'alta quota: storie e curiosità delle piante alpine](#), a cura di Orticola di Lombardia. Intervengono **Alessandra Sandoni** e **Alessandro Corbellini**
- **16:00** [Nutrizione, sport e benessere psicologico: sfatiamo i falsi miti](#). Con **Rudy Alexander Rossetto**, Presidente Ordine dei Biologi Lombardia, e **Patrizio Pintus**, psicologo dello sport
- **17:00** [Energia nel piatto: la cena ideale per chi fa sport](#). Showcooking con chef APCI **Stefano De Gregorio** e **Andrea Puma** dell'Ordine dei Biologi della Lombardia. Degustazione finale di un piatto
- **18:00** [Università in Movimento: Sport, Formazione, BenEssere in IULM](#), a cura dell'Università IULM. Intervengono **Monica Morazzoni**, **Massimo De Giuseppe** e **Grazia Murtarelli**.

DOMENICA 11 MAGGIO

- **10:30** [Yoga per lo sport](#), a cura di BaliYoga.it
- **12:00** [RICARICATI! La cucina vegetale e nutriente ideale per gli sportivi](#). Showcooking con chef APCI **Marzia Riva** e **Maria Paola Zampella** dell'Ordine dei Biologi della Lombardia. Degustazione finale di un piatto
- **14:00** [Scopri Team26: il programma volontarie e volontari di Milano Cortina 2026](#). Con **Angelica Ignisci** e **Imane Nouredine**
- **15:00** [Healthy Brunch](#). Showcooking con chef APCI **Domenico Della Salandra** e **Maria Paola Zampella** dell'Ordine dei Biologi della Lombardia. Degustazione finale di un piatto
- **16:00** [Orgoglio Paralimpico: Storie di Sport, inclusione e consapevolezza](#). Con **Martina Rabbolini**, **Giulia Riva** e **Roberto Florindi**
- **17:00** [Milano Cortina 2026 – L'emozione dei giochi: una grande celebrazione dello sport, degli atleti e dei territori](#). Con **Valentina Marchei** e **Damiano Lestingi**

Milano, 9 maggio 2025

Ufficio stampa Confcommercio Milano, Lodi, Monza e Brianza 027750222 relazioni.esterne@unione.milano.it

Unità relazioni pubbliche, eventi e contenuti multimediali Confcommercio Milano, Lodi, Monza e Brianza
eventi@unione.milano.it