

# MARGHERITA RUSSO

## GREEN LAB FOUNDER

**Sono Bios - Studio Osteopatico Naturopatia Olistica**

Via Sigieri 6 - 20135 Milano

Mob. + 39 338 200 32 88

margherita.russo@sonobios.it greenlab@sonobios.it

## SU DI ME

Sono una cittadina milanese da sempre alla ricerca della bellezza della Natura, che ha scelto mettere in pratica nella vita di tutti i giorni il rispetto per il Pianeta. Il mio progetto **Green Lab** nasce dal desiderio di condividere la mia esperienza e gli effetti positivi di uno stile di vita sano sulla propria salute con gli altri. Oggi lavoro nell'ambito dei beni culturali e progetto di andare a vivere in campagna per vivere in modo ancora più sostenibile e a contatto con la Natura. Per SonoBIOS offro consulenza per la progettazione in Permacultura.

## FORMAZIONE green

### DIPLOMA IN PERMACULTURA

*Scuola di Pratiche Sostenibili | Cascina Santa Brera (MI), 160 ore (2015)*

- Modelli di società sostenibile
- Energie e bioedilizia sostenibili
- Orto, animali e food forest
- Uso sostenibile dell'acqua e delle risorse
- Laboratorio di progettazione di insediamenti umani sostenibili

### SCUOLA STABILE DI AGRICOLTURA ELEMENTARE

*Ecovillaggio Tempo di Vivere (PC) | 156 ore (2018 - oggi)*

*con Giancarlo Cappello*

- Teoria e pratica di agricoltura naturale per l'autosufficiente alimentare

### CORSO DI ORTICOLTURA SINERGICA

*Progetto "Tutti nell'orto" | Cascina Sant'Alberto (MI), (2016 - oggi)*

*con Chiara Colombini*

- Teoria e pratica per la realizzazione di un orto biologico con il metodo sinergico





## ESPERIENZE

### WWOOFER

***Fattoria Biologica Permaculturale "Valle Magique" - Provenza (FRANCIA) | 2014***

*con Laure Le Barone*

Ho collaborato a tutte le attività della fattoria:

- conduzione dell'orto biologico e del frutteto
- ricerca e raccolta delle erbe aromatiche selvatiche
- riconoscimento delle piante commestibili
- preparazione di cibo biologico e altri preparati (kefir, estratti, tinture madre, germogli)
- tecniche di raccolta, distillazione e uso degli oli essenziali pratiche spirituali e di Eco Arte Terapia

### WWOOFER

***Fattoria alpina progettata a Permacultura con metodo bio-intensivo "Maso Zepp" - Trentino Alto Adige | 2017***

*con Marcello Bianchi*

Ho partecipato alle attività di impianto e realizzazione degli orti bio-intensivi, collaborando nelle fasi di semina e trapianti, raccolta degli ortaggi, cura del pollaio e delle galline ovaiole; ho contribuito a realizzazione dell'insegna dell'azienda agricola

### WWOOFER

***Fattoria e centro equestre HORSE TREKKING MAREO - Alto Adige | 2017***

- *con Fabian Castlunger*
- Mi sono occupata della cura dei cavalli islandesi del centro, in tutti i momenti della giornata e ho partecipato alle passeggiate con bambini e famiglie



COSA E' PIÙ VERO PER ME

**"TROVERAI PIÙ NEI BOSCHI CHE  
NEI LIBRI. GLI ALBERI E LE  
ROCCHE TI INSEGNERRANNO COSE  
CHE NESSUN MAESTRO TI DIRÀ"**

SAN BERNARDO DA CHIARAVALLE

## Mi presento

Ho scelto di vivere così: lontano dal consumo di massa, con piccoli gesti che possono cambiare molto. Per rispettare il Pianeta e ridurre il mio impatto ambientale anche in città, metto in pratica nella mia vita quotidiana piccole ma importanti azioni che in poco tempo hanno migliorato la mia salute: giro solo in bici, mi curo in modo naturale, mangio biologico e a km zero, riduco al minimo l'uso di energie e gli acquisti, pratico Yoga ogni giorno e penso positivo. Tutto questo è la mia vera medicina!

Nel mio tempo libero mi dedico alla cura dell'orto naturale e per le mie vacanze scelgo esperienze di vita in fattoria, perché fin da piccola la campagna e la Natura sono la mia vera casa.

Nella mia attività lavorativa principale ho la fortuna di stare ogni giorno a contatto con la bellezza dell'arte: ho svolto per alcuni anni la professione di restauratrice di beni artistici e oggi lavoro per la più importante istituzione culturale della città.



Collaboro con SonoBios per offrire ai nostri pazienti informazioni e consigli sugli stili di vita sostenibili e mi occupo di fornire consulenze in Permacultura per il progetto

GREEN LAB

# CONDIVIDI LA TUA TERRA

SCOPRI DI PIÙ SUL PROGETTO SU  
[SONOBIOS.IT/GREENLAB](https://sonobios.it/greenlab)

