

Nota stampa

**IEG: DO IT YOURSELF, IL DIGITAL DETOX ALL'ITALIANA.
ITALIAN EXHIBITION GROUP GLI DEDICA ABILMENTE, LA FESTA DELLA CREATIVITÀ.
DOPPIO APPUNTAMENTO TRA ROMA E VICENZA**

Il Do It Yourself rappresenta per centinaia di migliaia di donne italiane una via di fuga dallo stress della quotidianità. Italian Exhibition Group Spa (IEG) dedica loro Abilmente, la Festa della Creatività. Dal 27 al 30 settembre 2018 a Roma e dal 18 al 21 ottobre 2018 a Vicenza

Vicenza, 17 settembre 2018 - In Italia più di mezzo milione di donne svolgono attività legate al Do It Yourself (DIY). A queste Italian Exhibition Group Spa (IEG) dedica Abilmente, la grande manifestazione italiana sulla manualità creativa in programma dal 27 al 30 settembre 2018 in Fiera di Roma e dal 18 al 21 ottobre 2018 in Fiera di Vicenza.

Centinaia di migliaia di donne in Italia trovano nella **manualità creativa** un modo efficace non solo per soddisfare il desiderio di realizzare con le proprie mani qualcosa di unico e personale, ma anche **per perseguire ed accrescere il proprio benessere fisico e mentale**. È risaputo infatti che dedicarsi alle attività manuali è un'abitudine ideale **per ridurre i livelli di stress e aumentare la felicità** percepita, come dimostrato anche dalla ricerca "[The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood](#)" dell'Università di Cardiff.

Stress, scarsa concentrazione, difficoltà nel rilassarsi, sono sensazioni sempre più frequenti in una vita iperconnessa. Se è vero che il digitale di per sé non è "tossico", lo diventa nel momento in cui la nostra sfera lavorativa e quella relazionale sono un tutt'uno con esso. L'elevato numero di notifiche a cui siamo esposti quotidianamente, distrae la nostra attenzione rendendo sempre più difficile ritrovare il silenzio e la concentrazione profonda necessari per staccare. **Le attività manuali**, provocando il rilascio di dopamina e un'immediata sensazione di benessere e piacere, **rappresentano una valida risposta al bisogno di disintossicarsi** e a tutti gli effetti una **forma di "digital detox"**.

Abilmente, la Festa della creatività in programma **dal 27 al 30 settembre 2018 in Fiera di Roma** e **dal 18 al 21 ottobre** in **Fiera di Vicenza**, è un'occasione unica per avvicinarsi e praticare in un ambiente divertente e colorato **le forme più svariate di "digital detox"**. Sono molte le **tecniche di manualità** da scoprire: quelle più conosciute come **cucito creativo, crochet, ricamo, patchwork e quilting** validi rimedi contro lo stress grazie al fluire lento dei movimenti ripetuti, o la **calligrafia**, l'arte della bella scrittura (su carta e non su supporti digitali!) e le tecniche decorative su carta come **scrapbooking, decoupage, cardmaking, origami, paper crafting**

Proprio il digitale, paradossalmente, ha rilanciato diverse tecniche che ben si prestano ad essere fotografate e condivise online **contribuendo ad una rinnovata popolarità anche tra le più giovani** come nel caso del **doodling**, l'arte di **scarabocchiare** in libertà e del **Bullet Journal**, la divertente agenda cartacea personalizzata, ottimo esercizio mentale che aiuta a mettere ordine. «*Il doodling è una tecnica alla portata di tutti che aiuta a ritrovare il piacere di disegnare come quando si era bambini, focalizzandosi non sull'obiettivo ma solo sul processo creativo. Riempire il foglio in maniera libera e casuale è un ottimo modo per svuotare la mente*» racconta **Silvia Raga**, illustratrice e autrice del blog [Giochi di carta](#).

«Il *Bullet Journal*, a differenza di una normale agenda cartacea o digitale, è un esercizio mentale che ci aiuta a dare le giuste priorità alle cose che facciamo e a mettere ordine in noi stessi oltre che a organizzare meglio il nostro tempo» racconta **Anita Checcacci**, famosa per il [canale You Tube @Apuntoc](#).

Il digitale è quindi anche “ossigeno” per la creatività. Grazie alle potenzialità del web e dei social in primis, una generazione di donne digital addicted (ma senza stress!) sta dando vita ad una via concreta di auto-imprenditorialità tutta al femminile come nel caso della moda fai-da-te. **Abilmente, dal 18 al 21 ottobre in Fiera di Vicenza, porterà una selezione di creative emergenti** che stanno dando nuova linfa al fashion Made in Italy all'interno di **Dressmaking LAB**, il primo spazio laboratorio in Italia dedicato alla moda Do It Yourself.

Abilmente si conferma, in linea con le passate edizioni, la grande festa italiana della creatività cui Italian Exhibition Group (IEG) dedica tre appuntamenti annuali: Abilmente Autunno (dal 18 al 21 ottobre 2018, Fiera di Vicenza), Abilmente Primavera (dal 21 al 24 marzo 2019, Fiera di Vicenza) e Abilmente Roma (conclusasi lo scorso 30 settembre 2018, in Fiera di Roma) per un totale di oltre 2500 eventi all'anno dedicati a tutti gli appassionati di manualità creativa e Do It Yourself.

www.abilmente.org

facebook.com/FieraAbilmente

twitter.com/AbilmenteFiera

instagram.com/abilmente/

youtube.com/user/AbilmenteFair

INFORMAZIONI UTILI

Abilmente Autunno è in programma fino a **domenica 21 ottobre 2018** in **Fiera di Vicenza** (padiglioni 1, 2, 6, 7-). **Ingressi Ovest 1 e Ovest 3.** Via dell'Oreficeria, 16 - Vicenza. **Orari:** 09.30 - 19.00. Attivo il **servizio gratuito di bus navetta** con autobus SVT, dal Piazzale della Stazione Centrale FS di Vicenza, ogni mezz'ora dalle 8.30 alle 19.30. **Biglietto intero** acquistabile direttamente in Fiera **€ 12,00. Biglietto Online, ridotto con cartolina promozionale e ragazzi da 13 a 18 anni e over 65, ingresso € 10,00. Biglietto Ridotto Famila ed Emisfero € 9,00. Ingresso gratuito bambini fino a 12 anni compresi, disabili e accompagnatori.** I titoli di ingresso gratuiti dovranno essere ritirati alle casse.

Abilmente è anche una App (scaricabile da [App Store](#) e [Play Store](#)), una guida online completa con elenco espositori, foto, servizi, mappe dei padiglioni con la localizzazione degli stand per avere tutta la Fiera a portata di mano.

Cartella stampa, immagini e video al link [ftp.iegexpo.it](ftp://ftp.iegexpo.it)

Percorso: /ABILMENTE 2018/ABILMENTE AUTUNNO 2018

Percorso: /ABILMENTE 2018/ABILMENTE AUTUNNO 2018/IMMAGINI

Percorso: /ABILMENTE 2018/ABILMENTE AUTUNNO 2018/VIDEO

Login: press

Password: press

Accrediti stampa al link www.abilmente.org/it/vicenza/informazioni/press

ITALIAN EXHIBITION GROUP SPA: FOCUS ON

Italian Exhibition Group (IEG) è leader in Italia nell'organizzazione di eventi fieristici e tra i principali operatori del settore fieristico e dei congressi a livello europeo, con le strutture di Rimini e Vicenza. Il Gruppo IEG si distingue nell'organizzazione di eventi in cinque categorie: Food & Beverage; Jewellery & Fashion; Tourism, Hospitality and Lifestyle; Wellness and Leisure; Green & Technology. Negli ultimi anni, IEG ha avviato un importante percorso di

espansione all'estero, anche attraverso la conclusione di joint ventures con operatori locali (ad esempio negli Stati Uniti, Emirati Arabi e in Cina). IEG ha chiuso il bilancio 2017 con ricavi totali consolidati di 130,7 mln di euro, un EBITDA di 23,2 mln e un utile netto consolidato di 9,2 mln. Nel 2017, IEG, nel complesso delle sedi espositive e congressuali di Rimini e Vicenza, ha totalizzato 50 fiere organizzate o ospitate e 206 eventi congressuali. www.iegexpo.it

PRESS CONTACT ITALIAN EXHIBITION GROUP

Press office Lifestyle Division: Michela Moneta michela.moneta@iegexpo.it

UFFICIO STAMPA ABILMENTE

MY PR Lab, Vicenza Tel +39 0444 512550

Lisa Scudeler, Mobile: +39 3386910347 lisa.scudeler@myprlab.it

Filippo Nani, Mobile: +39 3351019390 filippo.nani@myprlab.it

Silvia Bogani, Mobile: +39 3398260201 silvia.bogani@mypr.it