



## FESTA DELLO YOGA 26 GIUGNO CASNATE CON BERNATE PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO



Occasioni per conoscere e sperimentare diverse discipline  
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti esperti

**14.30-15.30 Conoscere le campane tibetane Conferenza esperienziale con Antonio Del Miglio** Le Campane tibetane hanno la forma di una ciotola e generalmente sono di una lega di metallo particolare che riesce a produrre un suono armonico prolungato nel tempo. Costruite fin dall'antichità da esperti artigiani le campane tibetane regalano un suono con una lunga risonanza alla fine della percussione, che permette un'esperienza sensoriale dove si può distinguere la frequenza sonora dalla vibrazione. Meravigliose per un momento di relax adatte per la meditazione. *Ho conosciuto le campane tibetane alcuni anni orsono dalla maestra Asha Lama e dal maestro Thonla il loro insegnamento ispira la mia pratica con la campana tibetana. Vi aspetto con gioia nel condividere con voi questa esperienza.*

**18-18.30 Esperienza di gruppo con le campane tibetane**



**con Antonio e Elena Del Miglio**

Esperienza vibrazionale di gruppo: rilassarsi e rivitalizzarsi al suono delle campane. Un'esperienza di abbandono alle vibrazioni delle campane creando uno spazio di armonia condiviso

### **Trattamento Shiatsu con Elena Fumagalli**

Lo Shiatsu è un antico metodo giapponese di pressione manuale sui punti energetici e lungo i meridiani per sciogliere le tensioni e riequilibrare lo scorrere dell'energia nel corpo. Si trattano punti, zone e linee su tutto il corpo che rispecchiano l'energia globale dell'individuo e dei suoi organi interni, secondo i principi della medicina cinese. Le pressioni effettuate con le mani hanno un effetto benefico e salutare sullo stato generale del corpo e su specifiche problematiche.



### **Antonio Del Miglio ed Elena Fumagalli.**

Si occupano da molti anni di pratiche per la salute e il benessere, con approfondimenti nello Shiatsu, le tecniche energetiche delle antiche medicine orientali. Negli ultimi anni di sono appassionati all'uso delle campane tibetane per i loro effetti benefici sulla salute ed equilibrio interiore.

[www.soham.it](http://www.soham.it) - [info@soham.it](mailto:info@soham.it)