



FESTA DELLO YOGA 26 GIUGNO CASNATE CON BERNATE

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



Spazio benessere trattamenti individuali

Massaggio anti-stress con Diana Farì

Attraverso un approccio naturale come l'acqua, il calore, gli oli essenziali e il tocco delle mani si possono vivere esperienze di rilassamento psicofisico globale. Il massaggio antistress consente di raggiungere uno stato profondo di rilassamento, attenua tensioni muscolari, permette di stimolare alcuni punti specifici del corpo con l'aiuto di oli essenziali, agisce nel profondo sulle contrazioni e tensioni del corpo, pur essendo un massaggio dolce e non invasivo che si adatta al bisogno della persona, ha un effetto rigenerante, chi lo riceve recupera una condizione di profondo benessere in grado di trasformare beneficamente lo stato emozionale e mentale

PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

16.00-17.00 Erbe salutari e trattamenti per la salute

Conferenza e dimostrazione pratica con Diana Farì



Diana ci accompagnerà alla scoperta di erbe e piante salutari del nostro territorio, benefiche nella stagione estiva, offrendo suggerimenti d'uso curativo e culinario.

Diana Farì si occupa di salute e benessere da più di trent'anni. Infermiera professionale. Praticante di Yoga e collaboratrice So'ham. Il suo amore per la cura della persona l'ha portata ad approfondire varie discipline ottenendo il diploma di operatore Shiatsu. .
Approfondisce lo studio delle erbe in vari stages di studio e applicazione sull'uso delle erbe per la salute e l'alimentazione. Iscritta all'albo Dbn Movimento Libero come operatore olistico Gestisce un angolo benessere nell'Agriturismo creato con il marito Marco a Brenzio (Gravedona) in un luogo di armonia e bellezza.

