



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



Massaggio sonoro con le campane con Elisabetta Autorino



E' un vero e proprio massaggio rilassante che avviene attraverso i suoni. I suoni armonici aiutano a calmare la mente ed entrare in uno stato meditativo. Durante il massaggio la persona è sdraiata e vestita le campane vengono adagiate delicatamente sul corpo in vari punti energetici e fatte suonare creando un effetto di risonanza interiore. Tutto si svolge in un'atmosfera di silenzio e meditazione. Per la loro semplicità

e potenza le campane possono essere considerate quasi magiche per gli effetti che producono: distensione muscolare, stimolazione dell'energia, senso di forza, rilassamento immediato, senso di leggerezza, armonia, gioia, senso di pace e ha anche effetti benefici sulla salute quali mal di testa, fatica, insonnia, disturbi digestivi, stress, ansia. Ognuno potrà sperimentarne i benefici personali .

Elisabetta Autorino Affascinata da sempre dal mondo olistico, a soli vent'anni ha iniziato la pratica Yoga ed si è avvicinata al mondo dell'Energia (Energia Umana e Universale Maestro Luong-Minh-Dang). Pratica Reiki (metodo Usui) Si è dedicata in particolare al massaggio sonoro con le Campane Tibetane seguendo corso di formazione con Roberta Bottari, (suonoterapeuta, gong player, co-direttrice di Ri-Sonare Università popolare di Lucca) Trovando grande risonanza in questa arte del suono, ha iniziato a condividerla con chi ha desiderio di migliorare il proprio benessere psico-fisico. Gli effetti del suono e delle vibrazioni riequilibrano e migliorano la qualità della vita delle persone e stimolano i processi di auto-guarigione. Ha approfondito anche alcune tecniche di massaggio e tocco energetico con Diana Farì, ideando con lei diversi programmi e iniziative rivolte alle famiglie, coppie, riscuotendo notevole successo.

