



FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE 27 – 28 MAGGIO 2023

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



TRATTAMENTI INDIVIDUALI - SPAZIO BENESSERE (su prenotazione)

Massaggio sonoro con le campane con Elisabetta Autorino: solo sabato



È 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 adagate 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 vent'anni ha iniziato la pratica Yoga e 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 un 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. Pratica massaggi olistici rilassanti.

A Dongo, sul Lago di Como, ha aperto il suo piccolo spazio olistico "Ninfea del Lago" dove offre programmi vari per il benessere, la salute e la conoscenza interiore.

Il suo motto è "Fiorisci", per far rifiorire Te stesso, per riequilibrare Mente Corpo e Spirito e risvegliare la consapevolezza e il tuo potere di Autoguarigione.

