



HARMONY FESTIVAL 2024 6°edizione 14 Luglio

YOGA per bisogni speciali con l'uso del CocooncOMo con Elena Boriani

Domenica 11.15-12.15 Uso del cocooncOMo per problematiche femminili

Un incontro dedicato alle donne, semplici pratiche efficaci per affrontare positivamente i disturbi femminili dal menarca alla menopausa. Una sintesi di insegnamenti che uniscono conoscenze mesoamericane a quelle dello yoga . Adatto a tutte le età. Si consigliano abiti comodi.



Yoga e CocooncOMo per esigenze specifiche

Incontri individuali per un intervento mirato ai bisogni specifici . Aperto a donne e uomini e bambini (anche con bisogni speciali) Spazio benessere su prenotazione.



Il cocooncOMo è un abbraccio di tessuto creato interamente in Como, tessuto sostenibile e biologico; Il nome significa "bozzolo" come il bozzolo di seta, avvolge, protegge, riscalda, aiuta, cura. La fusione tra le conoscenze mesoamericane , i rituali di massaggio in diverse fasi della vita. Lo scialle o fascia può aiutare anche ad abbracciare il proprio corpo, il proprio compagno/a, il proprio figlio con rituali/massaggi specifici e anche essere utilizzato per la pratica yoga personale

17.00 -17.45 In armonia con il pianeta: *one health* una salute unica per un futuro sostenibile , intervento a cura della dott.sa Elena Boriani

Cosa significa salute unica, perchè è sempre più importante una collaborazione tra salute ambientale, salute umana e salute animale, come si associa alla sostenibilità, cambiamento climatico, cultura e antropologia.

Elena Boriani : ricercatrice scientifica in ambito salute unica: umana, ambientale, animale) sostenibilita' e cambiamento climatico [linkedin.com/in/elenaborianiconsult](https://www.linkedin.com/in/elenaborianiconsult)
insegnante di Yoga certificata ERYT 500 Yoga Alliance, esperta di acquaticità.

www.elenayogainternational.com® collabora con www.soham.it per progetti di ricerca su yoga e scienza, ritiri yoga tematici, yoga per il benessere e bisogni speciali

<https://www.linkedin.com/in/elenaborianiconsult>),