



## HARMONY FESTIVAL 2025 7° edizione 29 Giugno

### YOGA per esigenze specifiche con Elena Boriani

#### Yoga per esigenze specifiche:

sessioni individuali per un intervento mirato sulla persona . Aperto a donne e uomini e bambini (anche con bisogni speciali). Si utilizzano semplici pratiche utilizzando lo Yoga insieme ad altre conoscenze sia tradizionali che scientifiche. Adatto a tutte le età. Si consigliano abiti comodi. Per rendere più efficace l'intervento viene utilizzato il cocooncOMo, una creazione di Elena ispirata alle tradizioni curative mesoamericane, per favorire la pratica , avvolgere e curare. Spazio benessere su prenotazione solo domenica.



*Il cocooncOMo creato interamente in Como, tessuto sostenibile e biologico; il nome ricorda la parola "bozzolo" come il bozzolo di seta, avvolge, protegge, riscalda, aiuta, cura. Lo scialle o fascia può aiutare anche ad abbracciare il proprio corpo, il proprio compagno/a, il proprio figlio con rituali/massaggi specifici e permette di ampliare lo spazio corporeo per svolgere al meglio alcune posizioni yoga curative.*

#### Una salute unica del corpo e della mente: tradizioni e modernità a confronto

Elena esporrà alla tavola rotonda alcuni dei principi fondamentali del concetto di salute unica che unisce la salute ambientale, umana ed animale, conoscenze tradizionali e scoperte innovative della scienza a confronto **Domenica 17.30 -18.30**

#### Cerimonia di chiusura con Donatella Angelini Elisa Beraudo Elena Boriani

Aperta a tutti per chiudere in bellezza il Festival dell'armonia **Domenica 19 -19.30**



**Elena Boriani** : ricercatrice scientifica in ambito salute unica: umana, ambientale, animale) sostenibilità' e cambiamento climatico [linkedin.com/in/elenaborianiconsult](https://www.linkedin.com/in/elenaborianiconsult) insegnante di Yoga ERYT 500 Yoga Alliance, esperta di acquaticità. [elenayogainternational.com](http://elenayogainternational.com)® collabora con [soham.it](http://soham.it)

[soham.it](http://soham.it) - [info@soham.it](mailto:info@soham.it) - 329 5431744

