



# HARMONY FESTIVAL 2025

## 7°edizione- Spazio benessere

Sabato 28 – Domenica 29 giugno

### Trattamenti individuali ayurvedici con Gaja Laghezza

**Speciale Festival:** 3 trattamenti parziali molto efficaci per viso e mani, sedi di punti energetici per il beneficio all'intero complesso mente-corpo.

Grazie all'utilizzo di burro chiarificato e oli specifici per il periodo estivo, questi trattamenti saranno in grado di portare freschezza a corpo e mente.



**Kās bowl** Trattamento viso con speciale manipolo formato da una lega di metalli. Vengono trattati i punti Marma del viso e della testa: punti di energia importantissimi per la nostra salute e il nostro equilibrio



**Mukhabhyanga** Trattamento al viso ringiovanente allevia la stanchezza, è utile in caso di insonnia. Dona nutrimento e rende luminosa la pelle del viso purificandola.



**Hasta Abhyanga** - Le mani hanno un grande valore simbolico e spirituale, usate nelle Mudra, nella danza, sono collegate al cuore, agli organi di senso, al sistema nervoso. Ci troviamo i 5 elementi che compongono ogni cosa. Le mani sono collegate al "dare" e "ricevere". Il massaggio è pacificante dei Tre Doṣa, rilassante, agisce sui punti Marma e relativi organi ed apparati ad essi collegati, ammorbidisce, allevia stanchezza e stress. Utile per le persone anziane e per chi esegue lavori manuali, migliora la vista. Allevia l'insonnia, il nervosismo, dà leggerezza e rilassamento psico-fisico.



**Gaja Laghezza:** *Tecnico in Āyurveda diplomata presso Ayurvedic Point di Milano, Ente di formazione qualificato di II Livello per Tecnici in Āyurveda . Specializzata in una varietà di trattamenti che mirano a risolvere le cause delle malattie alla radice. Collabora con medici ayurvedici e con So'ham.*  
[www.ayurvedstudiogaja.com](http://www.ayurvedstudiogaja.com)

Soham.it – info@soham.it - 3295431744

