



## HARMONY FESTIVAL 2025 7°edizione 29 Giugno

### **YOGA per esigenze specifiche con pratiche salutari e di rilassamento con Elena Boriani**

**Yoga per esigenze specifiche:** sessioni individuali per un intervento mirato sulla persona. Semplici pratiche di Yoga unite a conoscenze sia tradizionali che scientifiche. Aperto a donne e uomini, o famiglia con bambini. Abiti comodi. Adatto a tutte le età. Verrà utilizzato anche il cocooncOMo, una creazione di Elena ispirata alle tradizioni curative mesoamericane. Su prenotazione solo domenica.

**Pratiche salutari dallo Yoga e da antiche medicine**  
Esercizi per il corpo, respirazioni e rilassamento in gruppo  
**Domenica 16-16.50**



*Il cocooncOMo creato interamente in Como, tessuto sostenibile e biologico; come il "bozzolo" di seta, avvolge, protegge, riscalda, aiuta, cura. Può aiutare ad abbracciare il corpo, il compagno/a, il figlio, con rituali/massaggi specifici. Permette di ampliare lo spazio corporeo per favorire alcune posizioni yoga curative.*

**Una salute unica del corpo e della mente: tradizioni e modernità a confronto**  
**tavola rotonda** Elena esporrà 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) . esperta di acquaticità insegnante  
di Yoga ERYT 500 Yoga Alliance [elenayogainternational.com](https://www.elenayogainternational.com)®

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

