



HARMONY FESTIVAL 2024

6°edizione 13 - 14 luglio

Trattamenti individuali di 30 minuti
Sabato 15.30-18.00 Domenica 9.30-18.30

**Massaggio sonoro con le campane e rituali per il benessere
con Elisabetta Autorino:**



Massaggio sonoro con le campane tibetane

Un vero e proprio massaggio rilassante che avviene attraverso i suoni delle campane. I suoni armonici aiutano a calmare la mente ed entrare in uno stato meditativo. La persona è sdraiata e vestita, le campane adagiate delicatamente sul corpo creano una risonanza interiore assai benefica. Distensione muscolare, stimolazione dell'energia, senso di forza, rilassamento immediato, senso di leggerezza, armonia, gioia, tranquillità mentale, ecco alcuni degli effetti benefici. Efficace per tutti i disturbi da stress.

Rituale con campane e cristalli: l'effetto benefico delle campane viene potenziato dall'utilizzo dei cristalli in relazione con punti energetici.

Massaggio rilassante ai piedi, alle nostre radici: Un massaggio dedicato alle radici del nostro albero, il punto di contatto con Madre Terra. E' utile per creare un flusso armonico di Prana. Rilassante e tonificante, apporta un beneficio notevole a livello di mente-corpo-spirito.

Massaggio rilassante ai piedi e trattamento con campane: un massaggio distensivo ai piedi che prepara il corpo ad accogliere efficacemente le vibrazioni sonore delle campane

Reiki: una trasmissione di energia attraverso l'imposizione delle mani. Particolarmente efficace sugli squilibri emozionali ed energetici, favorisce uno stato di benessere e quiete interiore, portando ad un ascolto profondo di sé.

Elisabetta Autorino *Affascinata da sempre dal mondo olistico, a 20 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 al massaggio sonoro con le Campane Tibetane, corso di formazione con Roberta Bottari, (suonoterapeuta, gong player, co-direttrice di Ri-Sonare Università popolare di Lucca). A Dongo, Lago di Como, ha aperto lo spazio olistico "Ninfea del Lago" con programmi 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 Auto guarigione.* **Ninfea del Lago tel. 333 908 2110**

soham.it - info@soham.it