



COMUNICATO STAMPA

13-15 giugno I Palazzo Gallio, Gravedona (Co)

CORPO E MENTE ALLA RICERCA DELL'ARMONIA

A giugno a Palazzo Gallio (Gravedona) il primo appuntamento con il Wellness FestivaLake Como, tre giorni sulle vie della salute, benessere, conoscenza interiore e creatività.

Como, maggio 2014

Il Comune e la Pro Loco di Gravedona ed Uniti, in collaborazione con l' Associazione Culturale So'ham, l'Associazione Movimenti di coscienza e la rete di operatori Turistici, Visit Gravedona ed Uniti e la Comunità Montana valli del Lario e del Ceresio organizzano il Wellness FestivaLake Como, prima edizione di un evento sul benessere che si terrà a Gravedona dal 13 al 15 Giugno nella splendida cornice dello storico Palazzo Gallio e presso il Chiostro di S.Maria delle Grazie.

Dal titolo **“CORPO E MENTE alla ricerca dell' ARMONIA”** la manifestazione si propone come un percorso attraverso le vie della salute, del benessere, della conoscenza interiore, dell'arte e della creatività: tre giorni nella magica atmosfera del lago **tra acqua, monti e bellezze artistiche** per stare bene nel corpo e nell'anima partecipando ad un ricco calendario di **incontri e di esperienze**.

Tanti gli appuntamenti con operatori olistici e del benessere, un invito a sperimentare dalle discipline millenarie di equilibrio energetico e ricerca spirituale quali lo yoga e le pratiche taoiste, alle tecniche utilizzate per migliorare benessere e salute, ma anche momenti artistici e creativi, validi strumenti di trasformazione, conoscenza e nutrimento dei livelli più profondi della psiche: **Yoga , Ayurveda, Spiritualità, Tai Chi , Shiatsu , Shaolin Kung Fu, Do-In, Riequilibrio posturale, Campane tibetane, Qi Gong, Astrologia , Cabalà , Tarocchi, Arteterapia, Musica, Poesia, Canto, Danza, Mostre, Laboratori Creativi, Cucina naturale, Alimentazione ed Erbe salutari.**

All'interno di Palazzo Gallio ci sarà inoltre uno spazio dedicato a **prodotti selezionati e manufatti** creati nel rispetto della natura e ispirati ad una visione ecologica: alimentazione naturale, biocosmesi, tessile e prodotti artigianali ecologici e creativi, rimedi naturali, libri (**apertura ore 10.00/18.00**) oltre a un' **area ristorazione** con proposte di menù vegani.

Durante la manifestazione ci saranno ogni giorno conferenze con importanti relatori su diversi temi: lo studioso di astrologia e cabalà Nadav Crivelli, autore di alcuni libri sull'argomento, la presentazione del metodo e la terapia alimentare Gerson e tanto altro ancora. Infine alcuni momenti artistici di rilievo: due spettacoli serali, un incontro musicale col violino, esperienze sonore con i tamburi armonici. Lo **spettacolo di sabato 14 Giugno** rappresenterà una antichissima favola indiana **“Sakuntala”**, con danza musica e poesia ispirate alla tradizione dell'India, la regia è di

Tommaso Iorco con la partecipazione di due straordinari danzatori, il malese di fama internazionale Sooraj Subramaniam e la danzatrice Lucrezia Maniscotti .

Per il Festival è stato inoltre realizzato un breve video in stop motion <https://vimeo.com/89322430> in collaborazione con l'illustratrice e fotografa Giada Negri presente con una mostra personale.

Il programma dettagliato con gli eventi che si svolgeranno nelle tre giornate è scaricabile dal sito www.harmonyfestivalake.eu per informazioni sui soggiorni a prezzi agevolati contattare Gravedona Ufficio Turistico tel. 0344 85005 . Per visitare la manifestazione e partecipare alle conferenze il biglietto d'ingresso è di **10 Euro per i tre giorni e include gli spettacoli serali (bambini fino ai 10 anno entrata gratuita). Per partecipare a seminari e workshop a pagamento è necessario prenotare e iscriversi anticipatamente.**

Per informazioni sull'organizzazione dell'evento:

Associazione Culturale So'ham

info@soham.it

Ufficio stampa

mentilocali_etica per comunicare

Stefania Balzarotti (cell. 347 0702638)

s.balzarotti@mentilocali.it

www.mentilocali.it