



Facendo seguito alla preziosa esperienza del “Respiro della Valle” dello scorso anno, parte del gruppo di operatori olistici già impegnati nell’edizione passata ha organizzato anche per la prossima estate il Festival olistico itinerante Armonia della Valle, un calendario di eventi ed esperienze diverse, a partire dal 5 luglio fino ad arrivare al 28 agosto, sparsi sui territori di Casargo, Crandola V. e Margno per offrire occasioni di benessere e di consapevolezza, completamente immersi nella natura.

Il Festival è organizzato in collaborazione con i Comuni e le Pro Loco di Casargo, Crandola Valsassina e Margno.

Perché è vero che abbiamo ancora la distanza sociale da mantenere, ma allo stesso tempo una nuova vicinanza da riscoprire.

Facendolo con Gentilezza. E in Armonia.

Anche solo con noi stessi.

Gli altri.

Il nostro territorio.

E la natura.

Il nostro corpo.

Le nostre emozioni, i nostri pensieri.

I nostri valori.

Il nostro cuore.

Le discipline che verranno proposte spaziano dallo yoga, alla meditazione, dal movimento in salute, ai laboratori di arteterapia e danzaterapia, alle camminate nel bosco, agli incontri per conoscere le erbe del nostro territorio, dal respiro ad alcune pratiche orientali, agli oli essenziali ed eventi musicali.

Sono previste attività ed iniziative per adulti e bambini, e per entrambi insieme.

Ci ritroveremo all’aria aperta, in mezzo alla natura, circondati dalle montagne. Con i piedi per terra e gli occhi al cielo.

Per dare vita ad una trasformazione che non può che partire da se stessi.

Alcuni eventi avranno cadenza settimanale, altri invece sono proposti come esperienze uniche. Le attività saranno distribuite in location diverse, a Casargo, Giumello, Alpe Paglio, Crandola Valsassina, Alpe Piazza, Margno, località Bagnala e al Pian delle Betulle.

Quest’anno la fascia oraria degli eventi si estenderà anche alla sera e sono previsti tre pomeriggi esperienziali (dalle 14.00 alle 19.00), conclusi da una concerto serale, con il seguente programma: sabato 10 luglio a Casargo - Armonia del Corpo, sabato 24 luglio a Crandola e Alpe Piazza - Armonia della Natura, sabato 7 agosto al Pian delle Betulle - Armonia dei Colori.

Ospite d'eccezione del Festival olistico itinerante Armonia della Valle sarà Daniel Lumera, riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjittam, discepolo diretto di Gandhi. Lumera è autore di bestseller di fama internazionale, quali La cura del perdono e I sette Passi del Perdono, è co-autore insieme a Franco Berrino di Ventuno giorni per rinascere e La via della leggerezza, fino alla più recente Biologia della Gentilezza edita da Mondadori e oscar bestseller, dalla cui pubblicazione è nata una rete di gentilezza che coinvolge ad oggi oltre 200.000 persone. È inoltre ideatore del metodo My Life Design®, il disegno consapevole della propria vita professionale, sociale e personale, e fondatore della Onlus My Life Design.

Daniel Lumera sarà presente a Casargo il 29 luglio, per presentare il suo ultimo libro, La Lezione della Farfalla, scritto nuovamente a quattro mani con la prof.ssa Immacolata De Vivo, ricercatrice di Harvard, insieme al progetto Italia Gentile.

Per conoscere il programma completo degli eventi e restare aggiornato sulle novità, segui la pagina facebook del Festival Olistico Armonia della Valle ([6\) Armonia della Valle - Festival Olistico Itinerante | Facebook](#)) oppure il profilo instagram [Armonia della Valle \(@armonia_della_valle\)](#) • [Foto e video di Instagram](#)

Per ogni altra informazione è possibile scrivere una mail a armoniadellavalle@gmail.com o contattare Margherita Rusconi al n. 345 1057699.

*L'Armonia è come un'emozione di stupore, di spontaneità, di gioia, di pienezza,
è un brivido, una vibrazione, dal sapore di Vita.*

*È la meraviglia negli occhi di chi ancora sa stupirsi,
come un bambino.*

*L'Armonia è un canto, un canto melodioso
di un uccellino nel bosco*

*è sdraiarsi su un prato verde, immersa nella Natura
respirare l'energia della Terra con gli occhi al cielo*

*L'Armonia è un cerchio, intorno ad un albero maestro,
l'Armonia è meditare nel bosco.*

*L'Armonia è osservare un tramonto, un'alba, un panorama bello da togliere il fiato
e solo sentire.*

*L'Armonia è toccare l'altro, sapendo che l'altro è te,
è guardare l'altro sapendo che l'altro è te*

è parlare all'altro sapendo che stai parlando a te.

*L'Armonia è un cerchio, è prendersi per mano,
è una lettura da condividere*

è lasciar fluire l'Amore che ognuno di noi, porta dentro di sé.

L'Armonia è equilibrio, ordine,

un ordine attraverso cui l'Amore può manifestarsi.

*L'Armonia è un abbraccio,
per ricordarci che oggi, siamo qui.*

Insieme.

(M. Rusconi)