


 **Contatto: Ambra Chesi** Csen Firenze e Prato

 39221263693      055 613448

 [ambracsen@gmail.com](mailto:ambracsen@gmail.com)    [cseninharmonia@gmail.com](mailto:cseninharmonia@gmail.com)

**CSEN IN HARMONIA 2016**

---

# CSEN IN HARMONIA 2016

**Terza edizione del festival del benessere e delle discipline olistiche che si terrà a 'Villa Vogel' il 4 e 5 giugno.**

**Csen In Harmonia è organizzato e promosso dal Centro di Eccellenza Olistico Csen Firenze, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.**

**I**l weekend del 4 e 5 giugno (dalle ore 10 alle ore 22) si apre la location di 'Villa Vogel' per fare da palcoscenico alla terza edizione di Csen in Harmonia. **Nell'edizione dell'anno passato, hanno partecipato 30 associazioni e più di 20 tecnici** hanno offerto trattamenti e massaggi ai visitatori, mentre sono stati ben 7 gli stand espositivi.

**L**a nuova edizione della kermesse, interamente a ingresso gratuito e per la prima volta a carattere nazionale, si prefigge di dare un eccellente contributo allo sviluppo del benessere, rappresentando **un ottimo momento di incontro e dialogo tra pubblico, operatori e insegnanti delle più affermate discipline olistiche**. Inoltre l'obiettivo sarà quello di presentare e far conoscere le discipline emergenti dello Shiatsu, Reiki, Thai, Ayurveda e Riflessologia Plantare.

**I**l tema centrale di Csen in Harmonia 2016 sarà **"Sanalh Sanair: Passo dopo passo"**, un viaggio che spiegherà e muoverà i partecipanti nel modello di Kosha, che argomenta la forma umana, costituita proprio secondo questo modello, da 5 involucri racchiuso l'uno all'interno dell'altro e che celano e custodiscono l'Anima, il Sé e la Coscienza.

**C**onferenze e workshop dedicate al mondo dell'olistico, lezioni e classi di yoga saranno a disposizione per tutti i partecipanti, ideali anche per **chi si avvicina per la prima volta allo yoga**, grazie alla varietà delle lezioni si potranno sperimentare diversi stili e approcci.

**L**e attività del weekend proseguono poi con lo spazio dedicato all'area massaggi e trattamenti energetici: **si potrà scegliere di ricevere un trattamento shiatsu o un massaggio rilassante**, provare la tecnica EMF, per il riequilibrio del campo energetico, ricevere il reiki e tanto altro ancora. Musica, canti e danze faranno da cornice a tutte le lezioni, non mancheranno poi laboratori di cucina vegana, il mercatino olistico con libri, abbigliamento e oggettistica, corsi su misura di yoga per bambini e mamme in attesa.

### **A che scopo viene organizzato il festival Csen in Harmonia?**

**I**l festival si propone di promuovere, sostenere e incentivare le tecniche del benessere e delle discipline olistiche. **Il Centro di Eccellenza Olistico Csen Firenze** conduce il lavoro di coinvolgimento delle associazioni che operano nel settore e nel territorio ma non solo. L'idea si prefigge di agevolare uno stile di vita incentrato sul benessere e sull'armonia.

**C**SEN In Harmonia vuole essere un percorso per raggiungere l'equilibrio perfetto tra anima e corpo, sarà un weekend per prendersi del **tempo per se stessi**, conoscere e praticare, sentirsi bene, per vivere una vita in armonia sotto tutti gli aspetti.

**A**l centro della kermesse, uno degli assoluti protagonisti sarà sicuramente la pratica **yoga**, con la possibilità di praticare molte lezioni nel weekend di CIH, insieme a massaggi, trattamenti shiatsu, meditazione, reiki, qi gong, alla ricerca dell'equilibrio perfetto tra anima e corpo.

**T**utte le informazioni ulteriori, o per scoprire come partecipare come associazione o espositore, sono presenti sul sito ufficiale della manifestazione [www.cseninharmonia.it](http://www.cseninharmonia.it) mentre è possibile visitare e seguire **la pagina Facebook dell'evento CSEN In Harmonia** ([www.facebook.com/cseninharmonia](https://www.facebook.com/cseninharmonia)).

**I**ngresso e partecipazione gratuita a tutte le attività.



CON IL PATROCINIO DI



# CSEN IN *Harmonia*

FESTIVAL DELLE DISCIPLINE OLISTICHE E DEL BENESSERE

4 • 5 GIUGNO 2016 • VILLA VOGEL, FIRENZE

ORARIO 10 - 20 | ingresso libero | [www.cseninharmonia.it](http://www.cseninharmonia.it)

*Verso il benessere  
passo dopo passo*

CONVEGNI, LEZIONI, DIMOSTRAZIONI, LABORATORI  
*shiatsu, meditazione, thai chi, cristalloterapia, naturopatia,  
yoga, reiki, massaggi, trattamenti energetici ...e tanto altro*

IN COLLABORAZIONE CON

