



A.S.D. CONFLUENZE ARMONICHE  
VIA ALDO MORO 22,  
26049 STAGNO LOMBARDO (CR)  
C.F.93056370195



A.S.D. CONFLUENZE ARMONICHE  
VIA ALDO MORO 22,  
26049 STAGNO LOMBARDO (CR)  
C.F.93056370195

## COMUNICATO STAMPA PER RILASCIO IMMEDIATO

Cremona, 15 settembre 2022

**CREMONA OLISTICA: FESTIVAL DEL BENESSERE  
1 e 2 OTTOBRE 2022 – COLONIE PADANE di CREMONA**  
*Un evento a ingresso libero e aperto a tutti, per conoscere e sperimentare tecniche  
e pratiche di benessere, con 40 operatori olistici del territorio.  
Un programma ricco, con conferenze, sessioni individuali e di gruppo,  
promosso dall'Associazione Sportivo Dilettantistica "Confluenze Armoniche"*  
**APERTURA LAVORI: VENERDÌ 30 SETTEMBRE ore 18.30**  
**presso SPAZIO COMUNE con la Conferenza "DALL'IO, AL SÉ, AL NOI"**

L'appuntamento con il Benessere è sabato 1 e domenica 2 ottobre, presso le Colonie Padane di Cremona, dalle ore 9 alle 19.

Grazie agli ampi spazi coperti, l'evento è **garantito in ogni condizioni meteo**.

L'ingresso è **libero, gratuito, adatto a tutte le età**.

Ad accoglierci circa **40 operatori olistici, in collaborazione tra di loro e con diverse realtà territoriali**.

Un'opportunità imperdibile: per conoscere nuove discipline utili a sostenere il benessere psico-fisico, a **contrastare gli effetti a lungo termine della pandemia** e a **vivere più serenamente i momenti di incertezza**; per **sperimentare sulla propria pelle** strumenti pratici e accessibili, collaudati ed efficaci, complementari e integrativi, cogliendone i **benefici e facendone tesoro**.

Il ricco programma prevede **conferenze** di presentazione e formazione, **trattamenti e sessioni di pratica, individuali e di gruppo**.

Potremo sperimentare diverse tipologie di yoga e massaggio, ta ji quan, meditazione, danza, riflessologia, kinesiologia, iridologia, reiki, tarocchi, enneagramma, cristalli, bagni sonori con strumenti quali tamburo sciamanico, gong, campane tibetane, hang, didgeridoo ... e sono previsti anche momenti specifici per bambini.

Il **programma completo**, in costante aggiornamento, può essere visionato a questo link:

<https://qvaudetto.wixsite.com/cremonaolistica2022/programma>

**Venerdì 30 settembre alle ore 18.30 l'apertura lavori presso Spazio Comune**, con un incontro formativo per tutti gli operatori e i partecipanti interessati ad ampliare le prospettive sul futuro, condotto dai **formatori Gianluca Chiocci e Gabriella Bussolati**.

Partendo dalla consapevolezza che ogni essere umano costruisce un "IO" per affermarsi nella propria vita, che esistono filosofie e percorsi che ci consentono di connettere e trascendere questo "io" verso un "SÉ" superiore, abbiamo l'ambizione di **porre basi solide per la costruzione di un "NOI" che non sia solo un concetto astratto e utopistico, bensì la modalità operativa e concreta del nuovo essere ed esistere su questa Terra**.

Questo il link a una descrizione più completa:

<https://fb.me/e/1YQU9NbQJ>

### COSA INTENDIAMO PER "OLISTICO"

**"La tendenza è, in natura, a formare interi che sono più grandi della somma delle parti, attraverso l'evoluzione creativa"**. Così Jan Smuts – politico, intellettuale e filosofo sudafricano, autore dell'opera "Holism and Evolution" del 1926 – iniziò a delineare **uno dei termini di maggior tendenza del momento: olistico**.

È in funzione di questo pensiero che **tante persone diverse si sono unite: per creare qualcosa di più grande della somma dei singoli e metterlo a servizio della cittadinanza**; per ricordarci che **siamo molto di più della somma delle singole parti che costituiscono il nostro organismo** e che ci sono altre dimensioni di cui prenderci cura, oltre a quella fisica, se vogliamo raggiungere una salute piena.

Elena Biazzi – Mob: +39 3496102654 – mail: [crolistica@gmail.com](mailto:crolistica@gmail.com)  
Guido Vaudetto – Mob: +39 3480990245 – mail: [confluenzearmoniche27@gmail.com](mailto:confluenzearmoniche27@gmail.com)

### L'IDEA

L'evento nasce da un'idea del consiglio direttivo dell'Associazione Sportivo Dilettantistica Confluenze Armoniche, rappresentato dalla **Presidente Dott.ssa Elena Biazzi**, insegnante di yoga e qi gong, formatrice di Yoga Nidra e Yoga della Risata, counselor, referente di zona di ScalarPrana.

L'ASD opera sul territorio **dal 2014**, ha sempre avuto una **vocazione per l'integrazione dei saperi e la cooperazione tra i professionisti**, con lo **scopo di orientare tutte le sue attività**, sportive e di promozione sociale, **verso esperienze concrete di pace e benessere**.

Partendo dalla consapevolezza che la **pandemia** ha creato numerosi disagi, i cui **effetti** a lungo termine avranno ricadute anche **in futuro sull'umore, sulla salute mentale e sul benessere in generale** (*evidenziati da diversi studi scientifici di cui si allegano link*), l'evento consente ai professionisti di rilanciare le loro attività, offre una piacevole occasione di incontro all'aperto, consegna ai partecipanti **esperienze dirette e strumenti pratici per affrontare i momenti di crisi** e funge anche da attrattiva per una visita culturale ed enogastronomica della città.

### SCOPI DELL'EVENTO

- **Mettere in rete gli operatori olistici** del territorio, tra loro e con **altre realtà locali** anche apparentemente non connesse, ma comunque orientate al benessere della persona e ad una sana socialità
- **Offrire** alla cittadinanza **l'occasione di incontrarsi** e incontrare personalmente i professionisti del settore, **sperimentando direttamente** le tecniche proposte e i benefici che ne derivano, **in un contesto piacevole e libero**
- **Valorizzare territorio, cultura, arte e ospitalità cremonesi**
- Contribuire alla **costruzione di una cultura di buona relazione, di condivisione, di responsabilità sociale e di valorizzazione del territorio, partendo da sé stessi**
- Ricontattare una **dimensione piacevole e giocosa**, capace di portare la giusta dose di leggerezza nella vita; quella dote Calviniana che **"non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, senza avere macigni sul cuore"**; una sorta di elevazione necessaria al raggiungimento di serenità e saggezza, indispensabile **per attraversare e superare i momenti di crisi**.

### MOTIVAZIONE

Abbiamo constatato che il **recente passato di paura e dolore, il presente e il prossimo futuro carichi d'incertezza** sono tutti dovuti a condizioni che, inevitabilmente, **sfuggono dal nostro controllo individuale**.

Offrire la possibilità di **conoscere diverse tecniche e discipline con approccio olistico** – complementari, integrative e mai sostitutive della medicina allopatrica – **restituisce** alle persone maggiore **consapevolezza** e le pone nella condizione di **imparare a chiedere aiuto** nei momenti del bisogno, **evitando di sprofondare nella solitudine e nella disperazione**.

**Tutte le attività presentate a Cremona Olistica, consegnano nelle nostre mani strumenti pratici per agire esclusivamente su ciò che rientra nella nostra sfera di azione: noi stessi.**

Imparando a conoscere e gestire correttamente il nostro corpo, i nostri pensieri, le nostre emozioni, i nostri sentimenti, le nostre azioni e reazioni, le nostre abitudini... **diventiamo "padroni" di noi stessi**.

Conoscendoci a fondo e migliorando noi stessi, **possiamo migliorare il nostro rapporto** con gli altri, con la natura e l'ambiente che ci circonda, sviluppando un **atteggiamento di cura responsabile, che può migliorare il mondo nel quale viviamo**.

Ciascuno merita di accogliere e **vivere**, se non proprio con gioia, quanto meno **con serenità ogni evento** della propria esistenza, interno o esterno, senza necessariamente etichettarlo come giusto o sbagliato, come bello o brutto, cercando semplicemente di riconoscerlo **come esperienza da abitare con pienezza**.

### COLLABORAZIONI

- [Cooperativa Gruppo Gamma](#)
- [FIAB Cremona: Bicilettando](#)
- [Filia Corta Solidale](#)
- [Banca del Tempo: La danza delle ore](#)
- [GIT di Banca Etica di Cremona](#)
- [AICS - Associazione Italiana Cultura e Sport](#)
- [Villa Pira: Casa Vacanze e Giardino Olistico](#)
- [Associazione Amici dei Mici di Stagno Lombardo](#)

Elena Biazzi – Mob: +39 3496102654 – mail: [crolistica@gmail.com](mailto:crolistica@gmail.com)  
Guido Vaudetto – Mob: +39 3480990245 – mail: [confluenzearmoniche27@gmail.com](mailto:confluenzearmoniche27@gmail.com)



A.S.D. CONFLUENZE ARMONICHE  
VIA ALDO MORO 22,  
26049 STAGNO LOMBARDO (CR)  
C.F.93056370195

- [Bilanci di Giustizia di Cremona](#)
- [Stati generali Clima, Salute, Ambiente](#)
- Collaborazione e Patrocinio del Comune di Cremona

#### CONVENZIONI

Stiamo lavorando per ottenere convenzioni per vitto, alloggio e visite alla città

#### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

- **Sito:** <https://gvaudetto.wixsite.com/cremonaolistica2022>
- **Pagina FB:** <https://www.facebook.com/cremonaolistica2022>
- **Evento FB:**  
[https://www.facebook.com/events/615955600179772?context=%7B%22event\\_action\\_history%22%3A%7B%22surface%22%3A%22page%22%7D%7D](https://www.facebook.com/events/615955600179772?context=%7B%22event_action_history%22%3A%7B%22surface%22%3A%22page%22%7D%7D)
- **Programma:**  
<https://calendar.google.com/calendar/u/0/r/search?q=creolis&cid=d2hhdHNvbmJlc3RldmVudHNiYWxlbmRhc kBnbWFpbC5jb20&pli=1>
- **EMAIL:** [crolistica@gmail.com](mailto:crolistica@gmail.com)

#### STUDI SCIENTIFICI SUGLI EFFETTI DELLA PANDEMIA CHE EVIDENZIANO IL BISOGNO DI SOCIALITÀ E DI PRENDERSI CURA DI SÉ

- Fondazione Veronesi – L'onda lunga della pandemia  
<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/londa-lunga-della-pandemia-sulla-salute-mentale>
- OMS - Salute mentale e COVID-19: prime prove dell'impatto della pandemia: Brief scientifico, 2 marzo 2022  
[https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)
- Università di Verona - Il disagio psicologico del personale sanitario all'epoca del Covid-19 - 9.01.2021
- [https://www.univr.it/it/comunicati-stampa/-/asset\\_publisher/kA9JVb3XLtHs/content/il-disagio-psicologico-del-personale-sanitario-all-epoca-del-covid-19-9-01-2021](https://www.univr.it/it/comunicati-stampa/-/asset_publisher/kA9JVb3XLtHs/content/il-disagio-psicologico-del-personale-sanitario-all-epoca-del-covid-19-9-01-2021)
- Humanitas University - COVID-19 e salute mentale: crescono ansia e depressione  
<https://www.hunimed.eu/it/news/covid-19-e-salute-mentale-crescono-ansia-e-depressione/>

#### CONTATTI:

Elena Biazzì – Mob: +39 3496102654 – mail: [crolistica@gmail.com](mailto:crolistica@gmail.com)

Guido Vaudetto – Mob: +39 3480990245 – mail: [confluenzearmoniche27@gmail.com](mailto:confluenzearmoniche27@gmail.com)