

# ARMONIA E FELICITÀ

## IL TEMPO DELLE FARFALLE

*“La felicità è una farfalla silenziosa.  
Come un sogno, non verrà quando la si cerca”*

A. Grun

Analisi su come si possa arrivare a trovare l'armonia e la felicità in noi stessi indagando il senso dei limiti, nelle sue diverse sfumature (relazioni, equilibrio tra vicinanza e distanza, etc) e l'importanza della fiducia in sé e nelle proprie capacità. Per raggiungere l'armonia ciascuno di noi ha bisogno di sperimentare un buon equilibrio tra protezione e apertura, tra la definizione dei propri confini e la conoscenza dei propri limiti. Sarà di aiuto in questo percorso anche poter prendere confidenza con strumenti intuitivi e legati ai suoni di madre natura. Armonizzare il proprio sentire sulle onde vibrazionali degli strumenti e della voce. Comprendere cosa è un mantra, il beneficio e l'utilizzo

- **Campane tibetane, cristallo, a vento**
- **Barre armoniche**
- **Tamburi**
- **Bastone pioggia e tuono**
- **Shuruti box**
- **Gong da 20"**
- **Hang**
- **Flauto armonico**
- **Canto e mantra**



<b>Docente</b>	ILARIA CASTELLI - SABRINA DALBERTI		
<b>Programma delle lezioni</b>	Quindicinale (8 incontri)		
<b>Giorno e orario</b>	Martedì - 09,30/11,00		
<b>Date mensili</b>			
Gennaio 07 - 21	Febbraio 04 - 18	Marzo 03 - 17 - 31	Aprile 21