



EQUILIBRIO PSICO-FISICO CAMPANE TIBETANE E GONG-CHAKRAS E CRISTALLI

Il percorso si svilupperà su 7 incontri quindicinali attraverso i quali prenderemo contatto dei nostri centri energetici e della nostra energia vitale. Utilizzeremo tecniche di meditazione integrandole con mantra e mudra, tecniche di respiro consapevole, tecniche energetiche yin/yang e arti-terapie. Il suono delle campane tibetane, del gong, del tamburo oceanico e dei koshi accompagnerà i nostri incontri favorendo un profondo stato di ascolto profondo e rilassamento. I suoni prodotti da tali strumenti conducono ad uno stato di leggerezza mentale e assenza di pensiero portando a un profondo rilassamento. La vibrazione sonora riduce i livelli di stress, agendo sul sistema nervoso, i blocchi e le tensioni emotive, drena i liquidi in eccesso agendo positivamente sui liquidi del corpo.

La possibilità di praticare “bagni sonori di armonizzazione” a cadenza regolare, porta ad effetti sempre più tangibili e durevoli nel tempo. Il suono va sapientemente a lavorare dove c'è bisogno in modo diverso per ognuno, seguendo le leggi auree della risonanza, e più impariamo a lasciarci andare più entriamo in contatto con ciò che è pronto per noi, così che possiamo accoglierlo e integrarlo in un processo naturale di auto-equilibrio. Il respiro consapevole e il lavoro energetico Yin Yang ci permetteranno il riequilibrio dal punto di vista fisico-emozionale favorendo un a crescita individuale e del gruppo. Le arti-terapie ci aiuteranno ad esternare attraverso il colore e la scrittura le nostre emozioni.

- i 7 chakras e i 5 elementi
- mindfulness & rebirthing
- tecniche energetiche taoiste e tibetane
- mudra & mantra
- bagno sonoro vibrazionale
- cristalli e olii essenziali



Materiale indispensabili: matite e pastelli, album da disegno

Docente	Maria Grazia Evangelista	
Programma lezioni	Quindicinale (7 incontri)	
Giorno e orario	Mercoledì 17:45 – 19:00	
Date mensili	Marzo 01 – 15 - 29	
	Aprile 12 - 26	Maggio 10 - 24