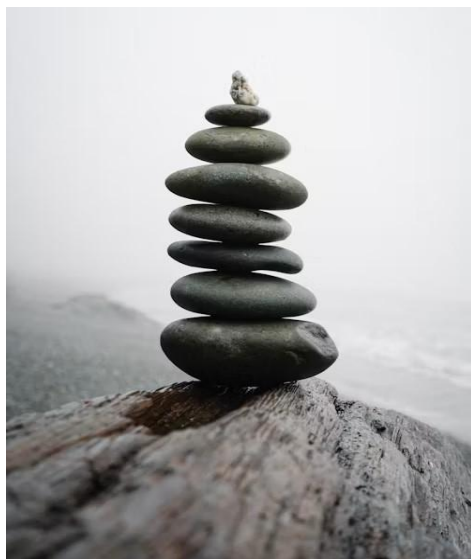


EQUILIBRIO PSICO-FISICO: MEDITAZIONE E SUONO

Percorso di apprendimento di tecniche per il raggiungimento di un equilibrio psicofisico che permetta la crescita individuale ed il nostro benessere interiore, fondendo pratiche contemporanee con l'antica saggezza orientale.

Incontri 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 campane tibetane.

- **Meditazione guidata accompagnata dal suono delle campane tibetane, potente strumento per terapie sonore e vibrazionali**
- **Tecniche di tapping e automassaggio shiatsu per il rilassamento**
- **Mantra e mudra collegati a terra, acqua, fuoco, aria**
- **Sintonizzazione con la nostra energia vitale per creare una nuova armonia tra corpo, mente, spirito**



Il suono delle campane tibetane accompagnerà i nostri incontri favorendo un profondo stato di ascolto profondo e rilassamento.

I suoni prodotti da tale strumento 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.



Docente	MARIA GRAZIA EVANGELISTA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	17,45/19,00
Date	Feb. 3,17	Mar. 3,17	Apr. 14,28	