

BAGNO DI GONG

Mercoledì 7 febbraio '24 ore 20,30
Abbazia di Albino - Via Lunga, 60
palestra scuola media

Il Gong è uno strumento che appartiene all'antichità.

Da sempre utilizzato nelle tecniche di **Meditazione**, come beneficio per il corpo e lo spirito, considerato una "**Medicina**" nelle tradizioni orientali.

È definito da molti "**Viaggio nel Suono**", perché lo stato di rilassamento indotto dalle vibrazioni armoniche, può indurre la mente a stati di **Soġno** e **Visione**.

Il corpo fisico, le cellule in stato di **Rilassamento**, possono entrare in risonanza con i suoni del gong evidenziando parti del corpo che necessitano di cura, sperimentando la sensazione di un vero e proprio **Massaggio**.

I suoni condotti agiscono a livello conscio e inconscio, stimolando il sistema endocrino e i centri neuronali legati alle emozioni primarie, permettendo il riaffiorare di sensazioni fisiche, emozioni sopite, vissuti passati, scioglimento di tensioni, riportando a uno stato interno di **Profondo Contatto con Se Stessi**.

Cosa Serve?

Un materassino per stendersi che sia comodo e confortevole per circa un ora di tempo, un cuscino e una coperta.

Non devi fare nulla ! Solo stenderti e viverci l'esperienza rilassandoti

Info & Prenotazioni
Shake dance asd

 **3483541240**

Mirian