

BAGNO DI GONG

Mercoledì 22/5 ore 20.30
Abbazia di Albino - Via Lunga,60
presso 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 "**Viaaggio nel Suono**", perché lo stato di rilassamento indotto dalle vibrazioni armoniche, può indurre la mente a stati di **Sogno** 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**



Miriam