



Trova l'armonia con lo yoga, il respiro e il bagno di gong (esperienza magica in yurta)



I BENEFICI DEL BAGNO DI GONG

i gong sono strumenti musicali molto antichi. La loro percussione emana infinite vibrazioni che vanno in risonanza con il corpo. Le vibrazioni attivano le molecole di acqua che così si disgregano e riaggregano in strutture più armoniche innescando un riequilibrio non solo fisico, ma anche mentale e spirituale.

Durante l'esperienza con i gong insieme ad altri strumenti ancestrali si raggiunge uno stato di leggerezza mentale ed assenza di pensiero che conduce alla meditazione pura.

Il suono ha il potere di sciogliere energie bloccate elevando la nostra energia vitale. Si parla proprio di massaggio sonoro perchè le cellule vengono proprio "toccate dal suono"



I BENEFICI DEL PRANAYAMA



Bastano pochi minuti di respiro per cambiare il tuo stato mentale.

La scienza dello yoga, anche se negli ultimi anni viene presentato come disciplina puramente "fisica", non può trascurare il respiro e il pranayama, pratica dagli immensi benefici.

Secondo lo yoga classico il pranayama rappresenta anche lo step fondamentale per accedere agli stati meditativi.

Praticare pranayama non vuol dire semplicemente fare esercizi di respirazione, ma significa espandere la consapevolezza dell'energia vitale e la capacità di padroneggiarla.

SABATO 27 GIUGNO -TOLENTINO DALLE 17 ALLE 19



MAURO PASCUCCI
Psicologo - trattamento
craniosacrale - Fitoterapeuta
- Suono terapeuta



VITO LOSAVIO
Terapeuta bio-energetico con il
dono della chiaroudienza -
Regressologo - Suono terapeuta



CLAUDIAGENNARETTI
Insegnante di yoga, biologa e
naturopata



Respira
Ascolta
Rigenerati

**EVENTO A NUMERO CHIUSO
MAX 7 PARTECIPANTI
COSTO 30 EURO**