

CAMPANE TIBETANE

RILASSAMENTO CON SUONI E VIBRAZIONI



Calendario

2017 - 2018

- 15 Settembre
- 6 Ottobre
- 3 Novembre
- 12 Gennaio
- 2 Febbraio
- 2 Marzo
- 6 Aprile
- 4 Maggio
- 8 Giugno

Attraverso le vibrazioni delle campane tibetane, che lavorano in profondità riequilibrando sia il lato emozionale - mentale che quello sensoriale - fisico, si può giungere a uno stadio di rilassamento completo che porta a diretto contatto con la nostra ricchezza interiore.

**UNA VOLTA AL MESE
VENERDÌ ALLE ORE 20**


durata circa 1 ora

La sessione è condotta da Laura Nacci

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Non occorre aver avuto alcuna esperienza in merito o di yoga in precedenza, ma soltanto l'intenzione di godersi un rilassamento rigenerante.



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 
Via Morosini, 16 Milano - www.integralyoga.it
tel. 02 55016558 cell. 328 9206721

CAMPANE TIBETANE

RILASSAMENTO CON SUONI E VIBRAZIONI

Antichi strumenti delle zone montuose dell'Himalaya, le campane tibetane lavorano in profondità, riequilibrando sia il lato emozionale-mentale che quello fisico-sensoriale di ognuno di noi. A rendere così efficaci queste particolari ciotole, l'unione di due aspetti: da un lato i suoni ricchi di armonici che avvolgono le persone in una sorta di "immersione sonora" che arriva a sollecitare e ri-allineare sfera conscia e sfera inconscia; dall'altro le vibrazioni profonde che riescono a toccare le nostre tensioni più radicate, spesso anche muscolari.

I benefici:

- Miglioramento della qualità del sonno;
- Rilassamento profondo;
- Incremento della creatività e della concentrazione;
- Riduzione dello stress;
- Aumento dell'energia e della vitalità;
- Raggiungimento di alti stati meditativi.

Laura Nacci - blogger, esperta di comunicazione, operatrice olistica. Tiene corsi di comunicazione promozionale e di linguaggio non-verbale per chi lavora nel settore del benessere. Esegue varie tecniche di massaggio, concerti e sessioni di meditazione vibrazionale di gruppo nonché trattamenti personalizzati con le campane tibetane in cui applica, a seconda delle esigenze, i diversi protocolli appresi dai monaci tibetani. Vive e lavora a Milano.

Contributo di partecipazione € 10 soci e € 12 non soci

Prenotazione obbligatoria



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

Via Morosini, 16 Milano - www.integralyoga.it

tel. 02 55016558 cell. 328 9206721