CAMPANE TIBETANE

RILASSAMENTO CON SUONI E VIBRAZIONI

VENERDI' dalle 20.00 alle 21.00 circa

CALENDARIO 2018

21/9 - 5/10 - 19/10 -9/11 - 14/12

Conduce Laura Nacci
operatrice di campane tibetane

Tutti possono partecipare alla sessione
(ad eccezione delle donne in dolce attesa e i portatori di pacemaker)

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
Contributo di partecipazione € 10 soci e € 12 non soci

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

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.