

SEMINARIO ESPERIENZIALE  
SULL'USO DELLE

# CAMPANE TIBETANE

PER IL PROPRIO BENESSERE

**DOMENICA 15 APRILE 2018**  
**dalle 14.00 alle 17.00**

- *Storia di questi antichi strumenti.*
- *Caratteristiche e benefici.*
- *Esperienza diretta della loro profonda attivazione energetica.*
- *Riequilibrio emozionale-mentale e fisico-sensoriale.*
- *Approfondimento dell'utilizzo della campana per autorattamento.*

Chiunque può partecipare al seminario, ad eccezione dei portatori di pacemaker cardiaci e delle donne in dolce attesa.

Chi possiede una campana, può portarla per fare pratica direttamente sulla propria.

**Conduce il seminario Laura Nacci, operatrice di campane tibetane ed esperta di comunicazione (verbale e non verbale).**

*Prenotazione obbligatoria  
Contributo di partecipazione € 30 soci, €35 non soci.  
Per maggiori info e prenotazione contattare la segreteria.*



**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**  
Via Morosini, 16 Milano - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)  
tel. 02 55016558 cell. 328 9206721 - [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)



SEMINARIO ESPERIENZIALE  
SULL'USO DELLE

# CAMPANE TIBETANE

PER IL PROPRIO BENESSERE

**DOMENICA 15 APRILE 2018**  
**dalle 14.00 alle 17.00**

Durante l'incontro, faremo una breve panoramica sulla storia di questi antichi strumenti delle zone montuose dell'Himalaya, ne analizzeremo le caratteristiche e gli innumerevoli benefici.

Toccheremo con mano come essi siano in grado di lavorare in profondità, riequilibrando sia il lato emozionale-mentale che quello sensoriale-fisico, e impareremo a suonarli attraverso le tecniche dello sfregamento e del rintocco.

Una parte importante del seminario sarà poi dedicata all'approfondimento dell'utilizzo di una campana per l'auto-trattamento, seguendo un antico protocollo tramandato dai monaci tibetani. Questa tecnica può essere facilmente appresa e utilizzata ogni giorno per ri-allineare, energizzare nonché allontanare stress, tensioni e ansie.

*Chi possiede una campana, può portarla per fare pratica direttamente sulla propria.*

Non occorre aver alcuna esperienza in merito, tutti possono partecipare, eccezion fatta per i portatori di pacemaker e le donne in dolce attesa.

*Conduce il seminario Laura Nacci, operatrice di campane tibetane ed esperta di comunicazione (verbale e non verbale).*

Per maggiori info e prenotazione contattare la segreteria.

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**  
Via Morosini, 16 Milano - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)  
tel. 02 55016558 cell. 328 9206721 - [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)

