

CAMPANE TIBETANE

RILASSAMENTO CON
SUONI E VIBRAZIONI
Venerdì h. 20.00-21.00



Calendario 2019

18/1 - 15/2 - 15/3 - 12/4 - 17/5 - 21/6

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

www.integralyoga.it - info@integralyoga.it

tel. 02 55016558 - cell. 328 9206721

Via Morosini, 16 - Milano 20135



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.

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.

Integral
Yoga Shanti
MILANO

