



BAGNO SONORO CON LE CAMPANE TIBETANE

Nel bagno di suoni i partecipanti sono invitati a sdraiarsi comodamente a terra al fine di ricevere le vibrazioni delle ciotole nel modo più confortevole possibile, abbandonando ogni tensione fisica e mentale.

L'esperienza, della durata di circa un'ora, viene introdotta da una breve presentazione in cui sono illustrate le molteplici proprietà terapeutiche del suono e delle campane in particolare.

Il principale e più comune effetto del bagno sonoro è quello di portare rapidamente le persone in uno stato di profondo rilassamento; ciò è dovuto al fatto che le vibrazioni delle ciotole sono in grado di abbassare la frequenza delle onde cerebrali emesse dal cervello fino al livello alfa, tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento. L'esposizione alle frequenze delle campane, soprattutto se ripetuta con una certa continuità nel tempo, è in grado di riportare benessere nel sistema corpo-mente in virtù delle naturali proprietà armonizzanti del suono.

In questo specifico incontro, prima di iniziare il bagno di suoni si svolgerà un piccolo rituale di ringraziamento all'acqua, nostra fonte di vita.

Per il rituale verrà utilizzata dell'acqua di sorgente, proveniente da una meravigliosa fonte situata nella zona della Tuscia Viterbese.

Cosa serve:

Tappetino, una coperta e una tazza per l'acqua

per chi vuole: può portare anche un piccolo cuscino o un asciugamano da utilizzare come poggiatesta per godersi al massimo della comodità il bagno di suoni.

Maggiori info: Giuseppe Carlini contatto whatsapp: 3297723891