



BAGNO di GONG

Sabato 23 marzo 2024

alle h16:00

Vuoi provare un'esperienza intensa e avvolgente? Le vibrazioni sonore dei Gong, delle campane tibetane e di altri strumenti ancestrali raggiungono tutte le cellule allentando tensioni e favorendo il naturale riequilibrio tra mente, corpo e anima.

Alcuni benefici: stato di quiete mentale profonda e rigenerazione cellulare, riduzione dello stress con rilascio delle tensioni accumulate, riscoprire ed equilibrare le emozioni profonde.

Attraverso il suono mistico del **GONG**, strumento terapeutico, il corpo viene massaggiato dalle vibrazioni, si rilassa e mette a tacere la mente logica, le convinzioni limitanti e i meccanismi automatici con cui si risponde alle esperienze. Lasciandoti avvolgere nella coccola magica di tutti gli strumenti ancestrali, potrai provare nuove sensazioni e riscoprire emozioni, osservandole e prendertene cura.

Non viene richiesto nient'altro che una tranquilla accettazione dei suoni stessi, comodamente sdraiati lasciandosi andare all'esperienza si vivranno sensazioni intime e profonde.

Conduce l'incontro **SARA METELLI** @magiesonore

Si consiglia un abbigliamento comodo e pesante, non dimenticarti il tuo tappetino, cuscino e doppia coperta.

COSTO SEDUTA BAGNO DI GONG: 20 euro

I ragazzi fino a 16 anni non pagano.

SEDE: centro polifunzionale – Spazio per le Comunità di Bolgiano - Via Unica di Bolgiano 2 – Piano Terra Bolgiano, San Donato Milanese

E' possibile iscriversi in **segreteria di Eni Polo Sociale:**

Email polosociale@eni.com Tel. 02 52042713 Cell. 324 5573090