



Campane armoniche e yoga del suono

Contattare la propria voce e l'armonia dentro di sé

Nel workshop esploreremo il **suono** in quanto potente **strumento di conoscenza** e di **contatto con noi stessi** e con gli altri.

Nella prima parte incontreremo il nostro suono e il suono del gruppo, ovvero la vibrazione e l'armonia, attraverso l'uso della **voce**, con esercizi da soli, in coppia e in cerchio.

Nella seconda parte i partecipanti si immergeranno in un bagno sonoro guidati dalle armonie delle **campane tibetane** e dalla loro capacità di riportarci verso il nostro centro.

*Il suono è **vibrazione**. La vibrazione è **vita**.*

*Il suono delle campane, con le sue numerose **note armoniche**, è un' incredibile via di **trasformazione** per ricondurci ad uno stato di **ordine originario** a cui tutti apparteniamo.*

*Corpo e Anima entrano in **risonanza** portando la mente ad un **silenzio profondo**.*

Venerdì 22 marzo 2019 – h 18,30 - 21

Spazio Jyotir Viale Piave 13, Milano



Jyotir
Yoga and Psychology

€ 20. Prenotazioni
sarahmancino@gmail.com
335.6147168