

**SABATO 2 MARZO DALLE 9.30 ALLE 17.00**

## **LE CIOTOLE DELL'ARMONIA**

### **Corso base per imparare a suonare e ad armonizzarsi con le campane tibetane**



In questo incontro di una giornata conoscerai i suoni delle campane, imparerai diversi modi di suonarle e di risuonare con esse. Useremo tecniche che riequilibrano e aumentano l'energia fisica, entrerai nella pratica della meditazione con il suono attraverso l'esperienza unica e personale che esso produrrà dentro di te. Scoprirai che la campana è uno strumento che ti può servire in qualsiasi momento per calmare le attività del giorno, centrarti e continuare.

I suoni delle campane e i loro armonici servono per equilibrare i piani fisico, mentale ed emozionale. Sono profondamente rilassanti e un sicuro antidoto contro lo stress, poiché in pochi minuti conferiscono una immensa sensazione di serenità e liberano la mente, sciogliendo blocchi ed emozioni.

Il loro suono caratteristico con risonanze armoniche (sovratoni) si utilizza come strumento di vibrazione per ridurre lo stress, equilibrare i centri vitali (chakras) e aumentare l'energia, propiziando il cammino verso la guarigione e la quiete necessaria per meditare.

Il corso è aperto a chiunque desideri imparare a suonare le ciotole tibetane e a conoscere le potenzialità dei suoni armonici per inserirli in una pratica personale di armonizzazione, meditazione e crescita in sintonia con la vibrazione armonica.

**Durante il seminario saranno a disposizione le ciotole che provengono direttamente dalla produzione artigianale di Albert Rabenstein.**

**Costo del seminario 70 euro più 20 euro di quota associativa, se non ancora tesserati. Iscrizioni entro il 22 Febbraio**

*Il corso è condotto da Rossana Castelluccio che ha frequentato la formazione in "Massaggio Sonoro con le Ciotole Tibetane" e "Dinamiche Tonalì e Ritmiche e Uso della Voce" secondo il metodo di Albert Rabenstein del Centro de Terapia de Sonido di Buenos Ayres. È autorizzata a condurre corsi introduttivi per la diffusione della conoscenza e della*

A.S.D. YOGA ANAHATA  
Via della Resistenza 18 – Buccinasco  
Tel. 346 6886169 – [www.anahatayoga.it](http://www.anahatayoga.it) – [info@anahatayoga.it](mailto:info@anahatayoga.it)