

organizza c/o la propria sede, a Catanzaro in Viale Europa n. 78/A Località Germaneto

Yoga del Suono

Nada Yoga e Mantra come percorso spirituale

Domenica 10 Aprile 2016

orario 09:00 - 13:00 15:00 - 17:00

condotto da Giorgio Grungo



Scopri i tesori che vivono in te

La Materia e l'Energia si manifestano tramite onde, vibrazioni e oscillazioni. Tutta la Creazione vibra e pulsa fuori e dentro di noi. Portare l'attenzione sulla potenza vibrazionale del Suono matrice – Nada - attraverso il Canto, i Mantra, le Campane tibetane, ecc. produce un effetto di riequilibrio e di comunione con il Creato. Da questa pratica, fondata su esercizi di consapevolezza del respiro, sul gesto, sul movimento in unione con suoni semplici e profondi della voce (Mantra), nasce un grande senso di appagamento e collegamento profondo con le leggi armoniche che regolano l'Universo.

Programma dell'incontro: Armonizzazione respirazione movimento, Sensibilizzazione chakra - Vibrazione, Connettersi con il Suono Matrice, Scale terapeutiche vocali, Mantra, Mandala Sonoro sul Suono Om, Kirtan - canto devozionale, rilassamento sonoro.

Guida: Giorgio Grungo, terapeuta dagli anni 80' in tecniche a mediazione corporea, neuro-psicomotricista, musicoterapeuta, ricercatore e in terapie del suono. Formato in Musicoterapia Orientale - Nada Yoga con Riccardo Misto, allievo di VemuMukunda. Autore del libro: Il Suono come messaggio armonico dell'Universo. Fondatore dello Studio di Musicoterapia Mercurio e l'Arco della Vita (Somma Lombardo – VA).

per approfondimenti: www.messaggiosonoro.com

Informazioni e iscrizioni: Quota di partecipazione all'incontro: 30.00 €, la prenotazione è obbligatoria e prevede un versamento di 10 €, l'incontro si terrà solo se si raggiunge un numero minimo di 15 partecipanti; indossare una tuta da ginnastica o abiti comodi.

Riferimenti: Rosalba Maida (331 6776697) - rosalba.maida@hamso.it

www.hamso.it - www.facebook.it/centroyogahamso