

## Bagno di Gong Connessione con elemento aria

La serata inizierà con una meditazione guidata che permetterà ai partecipanti di entrare in uno stato di profondo rilassamento per facilitare la connessione con l'elemento aria.

Lascieremo poi che le vibrazioni e i suoni dei gong e degli altri strumenti che verranno suonati sostengano e stimolino questa connessione. Sarà come sempre un viaggio oltre i confini del tempo e dello spazio, ma anche molto intimo all'interno di ognuno di noi.

Martedì 23 aprile, inizio ore 20:00

Scuola Sivasooryayoga - via Tatti 3 Bellinzona

Si raccomanda di portare il proprio materassino e qualsiasi altra cosa vi possa servire (cuscino, coperta).

Si consigliano vestiti comodi.

I posti in sala sono limitati, è pertanto obbligatorio annunciarsi tramite il formulario d'iscrizione nel sito [Heartofsound.ch](http://Heartofsound.ch) o [info@heartofsound.ch](mailto:info@heartofsound.ch) o +41792386611

Contributo: 30 CHF