Workshop

Campane Tibetane

A cura di Mauro Paganelli
Operatore Olistico

Lo workshop ha lo scopo di avvicinarci ad uno strumento dalla storia e conoscenza secolare.
L'utilizzo della campana tibetana, oltre ad offrire uno sguardo su una cultura e tradizioni affascinanti, può avere un riscontro del tutto pratico anche per noi "occidentali". I benefici delle vibrazioni sonore sono ormai riconosciuti e questi strumenti stanno entrando sempre di più nel mondo terapeutico.

CONTENUTI:

- Introduzione: perché avvicinarsi al mondo delle campane
- Cenni storici: origine e conformazione delle campane
- Tipi di campane e come sceglierle
- Tecniche per suonare le campane tibetane
- Autotest dei Chakra
- Pratiche di meditazione con la campana
- Auto-trattamenti con le campane

MATERIALI DEL CORSO

Ai partecipanti verranno consegnati: dispensa del corso e attestato di partecipazione.

Verrà richiesto di portare un tappetino o telo per il lavoro a terra.

Per chi non ha una campana ci sarà la possibilità di usarne una dell'insegnante.

SABATO 18 OTTOBRE DALLE 9.45 Alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00

Iscrizione gratuita, fino al raggiungimento dei posti disponibili entro il 10 ottobre.

BIBLIOTECA DON LORENZO MILANI

Biblioteca don Lorenzo Milani

P.zza Vittorio Emanuele II n.23 - Bonate Sopra
tel.035/4996133 cultura@comune.bonatesopra.bg.it

www.comune.bonatesopra.bg.it www.facebook.com/bibliotecabonatesopra