

CENTRO YOGA ISHWARA

ईश्वर योग केंद्र
Yoga e discipline orientali

MEDITAZIONE ARMONICA



15 NOVEMBRE 2013

ORE 20.30

**A cura di Marcello Paganelli
e Valerio Folloni**

Con Meditazione Armonica intendiamo proporre un incontro in cui le conoscenze yogiche si incontrano col suono armonico delle campane tibetane. Da diverse sperimentazioni si è notato

che il suono armonico, prodotto da questi strumenti, ha la capacità di riconnetterci coi nostri aspetti più interni e profondi, aumentando la consapevolezza di sé e la concentrazione. Producendo un profondo stato di rilassamento, il suono armonizza conscio e inconscio, rendendo ancora più potenti le pratiche meditative. E' un'esperienza intensa e speciale che consigliamo a ogni praticante di sperimentare e vivere.

Durante la serata praticheremo momenti di rilassamento, pranayama, concentrazione accompagnati dal suono delle campane tibetane armoniche.

Contributo spese per la serata è di 20,00€

E' richiesta prenotazione, la serata avrà luogo con un nr. minimo di 6 partecipanti.

Si consiglia un abbigliamento comodo.

C/o **Centro Yoga Ishwara** Strada S. Faustino 157/m 41124 MODENA

Per informazioni e prenotazioni : **Marcello Paganelli 3201561213**