



Campane del cuore

Docente: Emanuela Montorro

RITROVA IL TUO BENESSERE INTERIORE ATTRAVERSO IL SUONO DELLE CAMPANE TIBETANE

Un percorso di crescita interiore per il raggiungimento di uno stato di benessere totale. Le campane tibetane, con le loro vibrazioni sonore, favoriscono il rilassamento, migliorano l'autostima, eliminano l'ansia e lo stress.

L'esperienza sonora può aiutare a connettere corpo e mente, facilitando un'espressione creativa più profonda.

Attraverso sessioni guidate di respirazione e meditazione, ci si libera dallo stress e dai pensieri quotidiani, concentrandosi sul proprio benessere interiore. Le vibrazioni armoniche delle campane tibetane aiutano a trovare un profondo equilibrio e a sbloccare la propria creatività inespressa.

Calendario:

Mercoledì
dalle ore 10.45
alle ore 11.45

Frequenza:

Mensile

Durata:

4 lezioni
dal 14 gennaio 2026
all' 8 aprile 2026

Sede:

Villa Cusani-
Confalonieri