



Laboratorio Yoga e campane tibetane

con Guido Lazzaroni e Marco Luigi Proia | sabato, 9 dicembre 2023 a Lugano



"Il suono da millenni produce in chi lo ascolta sensazioni e stati d'animo differenti.

Regaliamoci del tempo per fare l'esperienza di entrare profondamente in contatto con noi stessi, lasciandoci guidare dalle vibrazioni sonore delle campane tibetane."

Guido Lazzaroni, batterista professionista, sound healer e operatore di medicina tradizionale cinese, insieme a **Marco Luigi Proia**, insegnante Iyengar® yoga e iniziato Vaisnava, ci accompagneranno in una pratica di concentrazione e meditazione.

Eseguiamo alcune semplici mudra, i gesti delle mani o sigilli, i cui benefici effetti saranno intensificati dall'ineffabile suono delle campane tibetane.

Tema: Contemplazioni sonore

Dove: anantayoga - via Pico 28 - 6900 Lugano, www.anantayoga.yoga

Oraro: 09 dicembre, sabato 09:00 – 12:00

Programma: Mudra e Campane Tibetane 09:00
: Pratica Yoga Restorative e Pranayama 10:00

Costo: workshop CHF 60.-

Informazioni: www.anantayoga.yoga
Marco Luigi Proia

Iscrizione: entro il 08.12.2023 marcoluigi.proia@ngi.it
l'iscrizione al workshop è vincolante
posti limitati