

Lunedì 01 dicembre dalle 09:30 alle 11:30 – presso la sala civica del Centro Sociale Polivalente in Piazza Bersaglieri 3 a Torre Boldone

PRENDERSI CURA DI SÉ CON IL BAGNO DI GONG

A cura di Antonio Stievano - suonoterapeuta, Gong Life

**PORTARE TAPPETINO,
COPERTA E CUSCINO**

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA
IL LINK:**

<https://forms.gle/gXPu9bS7PnAS6KvW7>

**O INQUADRANDO IL
QR CODE**



PER INFO:

392 230 83 90

Il bagno di gong è un'esperienza di ascolto profondo in cui le vibrazioni dei Gong avvolgono corpo e mente, favorendo un rilassamento intenso e un senso di pace interiore.

I suoni armonici agiscono sul sistema nervoso, aiutando a sciogliere tensioni, ridurre stress e stanchezza, migliorare il sonno e ritrovare equilibrio ed energia vitale.

Un momento dedicato a chi si prende cura degli altri, per rigenerarsi attraverso il potere del suono.