



Bagno di Gong - Sappada

Esperienza Sonora e Meditativa con i Gong, le Campane Tibetane e gli strumenti arcaici

[Benessere: Bagno di Gong](#)

Difficoltà: 1

Durata: 1h 30m

Data attività: 15/06/2025 15:30

Termine iscrizioni: 15/06/2025

Prezzo: 25 €

Ascoltiamo insieme la voce dei Gong e degli strumenti arcaici e andiamo alla ricerca del nostro Sé più profondo attraverso un'esperienza sonora e meditativa.

I bagni di gong sono delle vere e proprie immersioni nelle vibrazioni sonore emesse da questi particolari strumenti arcaici.

Abitualmente, durante un bagno di gong, le persone si posizionano sdraiate su un materassino con gli occhi chiusi e restano in ascolto, guidati dal gong master.

Ogni singola cellula viene "massaggiata" lievemente dalle vibrazioni sonore e agevolata nel riacquistare la frequenza vibratoria naturale ed armonizzarsi con il resto del corpo.

Esistono diversi strumenti molto particolari con qualità evocative, come gong, campane tibetane, tamburi hum drum, plants play, che producono suoni, vibrazioni e frequenze in grado di propagarsi nei tessuti, nei muscoli, nei tendini e negli organi del corpo.

Il massaggio sonoro tocca così al contempo corpo, mente e anima.

Le frequenze emesse dagli strumenti hanno un effetto rigenerante, riequilibrante e trasmutativo e le vibrazioni di questi suoni ricchi di armonici portano in uno stato di profondo rilassamento ed agevolano il riequilibrio energetico della persona.

Attraverso i bagni di gong é possibile portare quiete alla mente, favorire lo scioglimento di blocchi e tensioni, allentare lo stress e i problemi quotidiani.

Punto di ritrovo / Sede del corso:

Biblioteca di Sappada

Borgata Bach 171, Sappada (UD)

Elenco materiali necessari:

Per vivere al meglio il bagno sonoro ti consigliamo vestiti comodi e non troppo restrittivi.

I tessuti naturali come il cotone, il lino o la seta sono ideali perché permettono alla pelle di respirare e non interferiscono con le vibrazioni.

Vestiti a strati: è importante vestirsi per la temperatura del bagno sonoro. Porta uno scialle o una

giacca leggera per coprirti nel caso tu abbia freddo.

Ti consigliamo di mantenere i tuoi piedi comodi durante il bagno sonoro, quindi scegli un paio di scarpe morbide e non restrittive. Sandali, ciabatte o calze con gommini sul fondo sono tutte buone scelte.

Vi consigliamo di portare con voi:

- Materassino
- Coperta
- Cuscino
- Bottiglietta d'acqua o borraccia (capacità di 0,5)

Info e contatti guida:

Marco Pirona

Gong Master - A.M.M. Collegio Guide Alpine FVG

+39 320 9411366

marco.pirona@primealps.it