

# paoloborghi

## SONUM I° LIVELLO CAREZZA SONORA



**Domenica 16 ottobre 2016**

Ferrara dalle ore 17 alle 20

c/o Associazione Encanto - Via Darsena 57, Ferrara

# SONUM I° LIVELLO

## CAREZZA SONORA

L'incontro SONUM I° LIVELLO, inizierà con respirazioni, un breve momento di danza libera, esercizi di automassaggio a corpo libero e con attrezzi , con lo scopo di preparare il corpo a ricevere nel migliore dei modi i suoni e le vibrazioni degli strumenti.

Successivamente ci sarà un esercizio di vocalità, una induzione vocale al rilassamento e per concludere un “viaggio sonoro”.

Il Bagno di suoni rappresenta un metodo di rilassamento profondo molto efficace e riequilibrio delle energie: una soluzione delicata e non invasiva per rimuovere tensioni e blocchi muscolari e mentali, una tecnica per rilassare e rigenerare. Unita ad una corretta respirazione consente di immergersi in un sorta di bagno sonoro con beneficio per corpo e psiche.

Saranno presenti:

**8** Gong di alta qualità intonati tra loro per simulare l'effetto di un gong gigante;  
Piastre sonore intonate con i Gong; Ciotole tibetane intonate; Didgeridoo;  
Ocean Drum; Campane tubolari medie e piccole; Tamburo sciamanico  
Conchiglia; Koshi; Sonagli; Sansula.

Nella seconda parte dell'incontro, verranno utilizzati diversi **Hang**  
che in 4 diverse tonalità, infonderanno stati di tranquillità e benessere.

L' **Hang** è una percussione melodica armonica, relativamente recente e ancora rara, prodotta artigianalmente in Svizzera nel 2000, fonde le sonorità di strumenti antichi e tradizionali come lo Steelpan (Trinidad) e anfore sonore. Attualmente è l'ultimo strumento a percussione inventatoe gode di una grande popolarità.

Sound Healing & Massage Therapy



Associazione Encanto  
Via Darsena 57, Ferrara



Conduce la serata Paolo Borghi  
musicoterapesta, Hang player.

Info ed iscrizioni



SONUM Sound Healing  
& Massage Therapy