

[www.paoloborghi.it](http://www.paoloborghi.it)

paoloborghi

**SONUM 1° LIVELLO**

CAREZZA SONORA

**Domenica 16 ottobre 2016**

Ferrara dalle ore 17 alle 20

c/o Associazione Encanto - Via Darsena 57, Ferrara

# SONUM 1° LIVELLO

## CAREZZA SONORA

L'incontro SONUM 1° 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. Unità 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 inventato e gode di una grande popolarità.



Associazione Encanto  
Via Darsena 57, Ferrara



**Conduce la serata Paolo Borghi**  
musicoterapista, Hang player.

**Info ed iscrizioni**



SONUM Sound Healing  
& Massage Therapy