



Kriya Yoga Ashram Milano

Yoga Nidra e Campane di Cristallo

Domenica 23 marzo 2014

dalle 15.30 alle 17.30

Campane: Massimiliano Peri

Voce: Marialaura Bonfanti

Chakra Healing

Il seminario propone una pratica di Yoga Nidra (lo yoga del sonno), sostenuto e amplificato dal Nada Yoga (lo yoga del suono), attraverso l'intreccio della voce con le onde sonore delle campane di cristallo. Voce e armonici delle campane uniti a rilassare e purificare corpo, mente e spirito, per riequilibrare i sette centri energetici (Chakra) e i tre Dosha, riattivando ogni singola cellula, sciogliendo i nodi emotivi, ristabilendo armonia e benessere, per aprirci ad un nuovo stato di consapevolezza.

La vibrazione delle campane permetterà ai partecipanti di scendere a livelli di profondità mai sperimentati prima, per contattare la mente più interna (Chitta) e purificare la coscienza da vortici e ristagni energetici (Vritti), riemergendo profondamente purificati e rinnovati. Il suono delle campane di cristallo (che emettono toni puri) è una forma di medicina vibratoria che si collega alla condizione di vibrazione e frequenza di tutto ciò che sta nell'universo. La medicina vibratoria conduce l'essere vivente ad un'indagine profonda nel quale supera i conflitti, caratterizzati da blocchi energetici. Attraverso le vibrazioni benefiche del cristallo si sciolgono tali blocchi.

La pratica alternerà momenti meditativi in posizione seduta a momenti di distensione in Savasana, posizione in cui le onde cerebrali possono più facilmente essere modificate riconducendosi alla frequenza cerebrale alfa, di profonda quiete.

Massimiliano Peri è musicista, ricercatore sonoro e maestro di percussione. Ha studiato sotto la guida personale del maestro Zen Chino Chang (L'arte del tamburo). Ha collaborato con diversi artisti italiani (Teresa de Sio, Cristiano De André, Vinicio Capossela, Mauro Pagani, PFM, Rossomaltese) dopo diversi anni di esperienze acquisite in oriente (India, Tibet, Kashmir) si ritira due anni sulle alpi orobiche sotto la guida del Maestro Bee (Best seller "Il Mendicante di luce") approfondendo lo studio e la pratica con le Cristal Bowl (medicina-sonora). Lavora da diversi anni come musicoterapeuta.

Costo del workshop 30€

per prenotazioni scrivi a info@kriyayogaashram.com