COS'È UN BAGNO SONORO?

Forse ne hai sentito parlare.
Forse il nome ti incuriosisce, ma non sai esattamente di cosa si tratta.
Il bagno sonoro è un'esperienza di **ascolto profondo e rilassamento**, durante la quale suoni e vibrazioni prodotti da gong, campane tibetane e altri strumenti armonici riempiono lo spazio e avvolgono chi partecipa.
Non devi fare esercizi.
Non devi conoscere tecniche di meditazione.



Devi semplicemente metterti comodo e lasciarti attraversare dal suono.
Le diverse frequenze e vibrazioni creano un ambiente che invita a rallentare, allontanarsi per un momento dai pensieri quotidiani e raggiungere uno stato di maggiore calma e distensione.
Si chiama "bagno" proprio perché **ci si immerge nel suono**, come in uno spazio fatto di vibrazioni, risonanze e silenzi.
Un'esperienza da vivere più che da spiegare: un tempo dedicato a sé stessi, all'ascolto e al proprio benessere.
Non devi sapere come funziona.
Devi soltanto chiudere gli occhi e lasciarti avvolgere.

📍 **Grillo.Center – Cascina Il Grillo**
🗓️ **8 novembre ore 11,30**
Prenotazione necessaria – posti limitati.