

Sabato 26 novembre 2022 ore 20.30 agli Studio's di Cocquio Trevisago (VA)



## MEDITAZIONE SONORA



Antonio Testa, musicista e musicoterapeuta e Alessandra Marra, psicologa e Mindfulness teacher, vi invitano a calarvi in un viaggio sciamanico trascendentale attraverso la musica dal vivo e la meditazione.

Durante le due ore di esperienza, vivremo insieme un momento preparatorio di abbandono e consapevolezza del corpo, delle sensazioni e delle percezioni nel qui e ora, per lasciarci poi condurre verso l'abbandono totale della vigilanza e il cambiamento dello stato di coscienza.

Tale passaggio sarà veicolato dai suoni prodotti dal vivo usando strumenti musicali realizzati con materiali naturali e recuperati durante viaggi tra tribù e popolazioni che vivono a stretto contatto con Madre Terra nelle zone più selvagge del Pianeta.

Le vibrazioni dei diversi strumenti favoriranno la connessione con le qualità archetipiche dei diversi elementi: acqua, aria, fuoco, terra, producendo dentro di noi un riequilibrio energetico e un'immersione profonda nella trascendenza e nella realtà non ordinaria.

Prenota il tuo posto al 3288721571 o al 3388450313 entro il 24 novembre 2022