

# BAGNI DI GONG

GUIDATI DALL'ENERGIA  
DI MAHENDRA

---

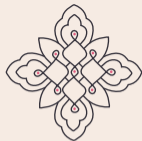
VENERDÌ

**22**  
**Ottobre**

---

PRIMO BAGNO  
ALLE ORE **17.00**

SECONDO BAGNO  
ALLE ORE **21.00**



adi shakti

## YOGA E BAGNI DI GONG con Vatika e Mahendra

CENTRO **ADI SHAKTI**  
VIA VILLA DELLA REGINA 13 A, TORINO  
INFO@ADISHAKTIYOGA.IT

WWW.ADISHAKTIYOGA.IT

## YOGA E SUONI ARMONICI

---

SABATO

**23**  
**Ottobre**

---

ORARIO  
**10.00 - 12.30**

PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

# BAGNI DI GONG

Il bagno di gong è ideale per chi sente la necessità di ricevere una coccola lasciandosi accarezzare dalle vibrazioni armoniche, trasformative e guaritive di questo antico strumento.

Durante la sessione il partecipante potrà abbandonarsi completamente e ricaricarsi attivando e velocizzando dei processi riparatori ottenendo un effetto riequilibrante e rigenerante a livello fisico, mentale ed emozionale.

# YOGA E SUONI ARMONICI

La pratica di semplici posture yoga abbinate alla presenza dei suoni armonici generano un effetto estremamente potente per liberare l'energia vitale e prepararsi alla meditazione. Il corpo sarà portato a rilasciare le tensioni e vecchi ristagni energetici, acquietando la mente e ritrovando la propria armonia interiore e gioia di vivere.