

*Altro appuntamento pratico di Obiettivo Benessere*  
**MEDITAZIONE CON LE CAMPANE  
TIBETANE**

**4 incontri nel 2025 dalle 17,45 alle ore 19.00**

**Palestra RSA Via Gradisca 10**

**Martedì 28 gennaio**

**Martedì 11 febbraio**

**Martedì 25 febbraio**

**Martedì 11 marzo**



*Il suono della campana tibetana genera diverse frequenze che sviluppano l'onda vibratoria che porta in equilibrio il corpo e la mente. Il nostro corpo si comporta come uno strumento musicale che ha bisogno di essere accordato per poter suonare bene e vivere nell'armonia. La teoria della guarigione attraverso il suono, nasce dal pensiero che "Tutto è energia"*

**PORTARE TAPPETINO PER GINNASTICA E COPERTA  
CHI AVESSE PIACERE DI FAR SUONARE LA PROPRIA CAMPANA PUO' PORTARLA**

Abbiamo previsto un ingresso a "libera offerta" al momento dell'iscrizione  
**pacchetto 4 incontri (almeno 25 euro)**

**Per info e iscrizione obbligatoria scrivere mail a:**

**[a.dellagiorgia@aslcittaditorino.it](mailto:a.dellagiorgia@aslcittaditorino.it)**