

ELENA TEIXIDOR

# VIAJE DE SONIDO Y MEDITACIÓN

Una experiencia de vibración para calmar cuerpo y mente



## Jueves 19 de Julio

BIBLIOTECA SALLENT DE GALLEGO

19:00 - 20:30

**CUENCOS DE CUARZO, HANG, FLAUTA Y TAMBOR CHAMÁNICO**

Siéntete bañado, inundado, por las vibraciones del sonido. Te invito a mantener un contacto consciente con tu respiración y dejarte llevar por la música y los beneficios de la terapia del sonido. Las frecuencias del hang y los cuencos tibetanos y de cuarzo, todos instrumentos con grandes cualidades armónicas, nos llevan a un agradable viaje interior. Las experiencias varían para cada persona: para algunas es como un concierto, para otras supone entrar en un profundo estado de relajación y meditación o una experiencia de sanación. La sensación con la vibración del sonido es de una mayor conciencia, un estado de paz y relajación de cuerpo, mente y espíritu. El tiempo se suspende al entrar en resonancia con la vibración, calmando la tensión de las lesiones corporales y diluyendo conflictos emocionales.

Contribución 10€

Reservas: Elena 629 087 535 • [www.elenayogaibiza.com](http://www.elenayogaibiza.com)