



Comune di Brusaporto  
Sport

# FINO YOUR BALANCE

Lunedì 23 dicembre 2019, alle ore 21.00  
**CRYSTAL WINTER - Viaggio sonoro**

Il viaggio sonoro è un incontro guidato esclusivamente dall'energia e dalla vibrazione del suono. Ogni strumento vibrazionale faciliterà il contatto e l'esperienza del tuo viaggio unico e personale all'interno di quelle energia e vibrazione. In questa specifica serata ascolteremo i suoni bianchi, limpidi e magici dell'inverno. Verranno suonati strumenti live scelti per esprimere al meglio queste caratteristiche, come ad esempio l'handpan e le campane bianche di cristallo.

Con Elena e Simone.

Lunedì 30 dicembre 2019, alle ore 21.00  
**INTO THE MIND - Mantra yoga**

Questo incontro permette il risveglio della mente e la sua gestione attraverso l'insegnamento dei mantra. I mantra sono parole benefiche antiche che, ripetute, educano la nostra mente alla concentrazione e al pensiero positivo. Attraverso la spiegazione, il canto e l'energia del gruppo, si potranno fin da subito percepire e sperimentare i benefici. In questa specifica serata ci concentreremo sulla pulizia e sullo svuotamento mentale da pensieri, stress e schemi quotidiani, lasciando spazio al relax, alla gioia e alla libertà di pensiero ed espressione.

Con Elena e Simone

Presso la Sala Emeroteca del Municipio.  
Ingresso libero.