



10 e 11 giugno – Reggio Emilia

## CIOTOLA e VOCE

Una nuova dimensione nella pratica con il suono  
con Albert Rabenstein

<https://www.suonoarmonico.it/ciotole-e-voce/>

Le ciotole con i loro suoni armonici ci offrono una chiave di vibrazione che equilibra corpo, mente ed emozioni.

La nostra voce, lo strumento che abbiamo dentro di noi e che ci accompagna in ogni momento della nostra vita, esprime il nostro equilibrio interno

### PROGRAMMA

In questo incontro di 2 giorni (ore 10 – 18 entrambi i giorni) :

- Utilizzeremo la ciotola per ristabilire il nostro equilibrio armonico
- Esploreremo la connessione con la nostra voce, la sua disponibilità e capacità espressiva.
- Impareremo modi di accompagnare i diversi tocchi della ciotola con varie risorse vocali
- Consolideremo la fiducia di esprimere la nostra voce in modo fluido mentre suoniamo

Uniremo entrambi gli strumenti per praticare tecniche che:

- ✓ Ci portano nel qui e ora
- ✓ Quietano la nostra mente e diffondono serenità e calma
- ✓ Ampliano la nostra percezione fisica
- ✓ Incoraggiano la connessione con il nostro potere creativo
- ✓ Aiutano ad esplorare le nostre emozioni
- ✓ Ci accompagnano a ristabilire il nostro equilibrio nella vita quotidiana, sbloccando e favorendo la fluidità
- ✓ Ci portano ad un nuovo livello di comprensione del nostro Essere Vibrazione

Risveglia la tua Voce attraverso l'uso della ciotola e  
**unisciti all'Armonia dell'Universo con tutto il tuo Essere!**

Impara ad utilizzare insieme la ciotola e la voce,  
per te stesso e per inserirli in altre attività che offri

