

Escursione sonora a Ragnolo



Data: Sabato 6 Maggio 2023 15:00 - 18.00

Monti Sibillini Monti Sibillini - Fiastra (MC)

Descrizione

Il viaggio sonoro che vorremmo sperimentare insieme unisce due pratiche molto antiche, l'utilizzo delle Campane Tibetane come ancestrale strumento di meditazione, rilassamento, preghiera e la camminata consapevole. Luoghi, per la loro bellezza e armonia, e suoni, per le loro vibrazioni, saranno i nostri attivatori di momenti magici! Abbiamo pensato ogni singolo incontro in contesti naturali unici della regione Marche per unire l'armonia del paesaggio con scenari naturali che celebrino i temi delle cinque stagioni cinesi: metallo, terra, legno, fuoco e acqua

Tutti gli altri appuntamenti sonori del 2023

6 Maggio ore 15.30 - Piani di Ragnolo (Bolognola, MC)

21 Giugno ore 15.30 - Castelluccio (Norcia, PG)

3 Luglio ore 16.30 - Infernaccio (Montefortino, FM)

10 Agosto ore 17.30 - Grotta dei Frati (Cessapalombo, MC)

31 Agosto ore 19.00 - Monte Conero (Sirolo, AN)

Ogni attività inizia con una camminata semplice, adatta a tutti. per raggiungere il luogo nel quale i suoni delle campane si mescoleranno ai suoni della natura in un'attivazione sensoriale sinestetica. Il suono può avere cioè effetti sia a livello fisico che mentale, essendo attivatore di vibrazioni che possono riportare a ricordi del passato o muovere verso nuove esperienze.

Dopo aver trovato una posizione comoda (generalmente sdraiati in posizione supina), muniti di cuscino e copertina si cerca un rilassamento progressivo, rimanendo aperti e ricettivi, presenti per vivere con consapevolezza tutto ciò che il suono e la sua vibrazione andranno a muovere a livello fisico, mentale e spirituale. Il suono è una vibrazione acustica che va ad agire direttamente sulla materia energetica. Sorpassando la mente cosciente dialoga con il nostro cervello limbico, dove hanno sede le nostre emozioni, potendo così comunicare al nostro sistema nervoso che può rilassarsi e prendersi una pausa.

Le onde sonore influenzano le caratteristiche corporee quali la respirazione, il battito del cuore, la sudorazione, le onde cerebrali e la risposta neuro-endocrina, portando l'equilibrio ed il rilassamento di mente e corpo ma anche una profonda consapevolezza di tutto ciò che viviamo e ci circonda. Abbiamo scelto luoghi d'eccezione per entrare in empatia con il mondo naturale per una vera esperienza di arricchimento. Le sessioni sonore saranno guidate da Stephanie

Stephanie si è formata come architetto e, attraverso i viaggi, ha sviluppato la sensibilità per spazi e ambienti che hanno effetti sul corpo (montagne, mari, monasteri, boschi). Intuisce anche che nel prendersi cura del proprio spazio interiore, si favorisce il benessere, e questo la spinge a diventare insegnante di Yoga, attraverso una costante e lunga formazione.

Durante uno dei suoi viaggi in Oriente, ha portato a termine uno specifico studio per un uso terapeutico delle Campane Tibetane. Ora vive nelle Marche, e organizza soggiorni immersivi in Italia e in Nepal. Con Passamontagna, propone 5 attività sul tema delle cinque stagioni cinesi: metallo , terra, legno, fuoco e acqua.

Stephanie usa le campane durante le sue lezioni di yin yoga con una forte componente di attività legata alla medicina cinese preventiva. La teoria si sviluppa sulla base dei 5 elementi e delle 5 stagioni che corrispondono alle nostre stagioni occidentali alla quale si aggiunge la bassa stagione. Ad ogni elemento corrisponde una stagione, due meridiani (organi del corpo) e diverse emozioni.

Caratteristiche

Lunghezza: 5 Km

Tempo di percorrenza (senza considerare le pause): 1 h 30

Dislivello: 150

Difficoltà: Turistica

Prezzo

Prezzo adulti: € 30

Ritrovo

Ritrovo principale Ore 15.00 Parcheggio Baite Cioci, ,

Requisiti richiesti

- Questa proposta è adatta a tutti

Abbigliamento

- Scarpe per il breve trekking (no suola liscia)
- Abbigliamento comodo adatto al meteo (verrà comunicato qualche giorno prima)
- Cambio maglietta da indossare dopo la camminata e prima dell'attività con le campane
- Copertina

Info e prenotazioni

Per partecipare è necessario prenotarsi. Contatta la guida.

Guida: Marta Zarelli
telefono: 3334310165
mail: marta@passamontagna.org

Link evento <https://www.passamontagna.org/trekking-a-piedi-in-programma/escursioni-giornaliere/2483-immersione-sonora-campane-tibetane-trekking>