



BAÑO DE SONIDOS

El sonido y la vibración para viajar a tu interior, trabajar el equilibrio y la salud

¿EN QUÉ CONSISTE UN BAÑO DE SONIDOS?

Se trata de una experiencia meditativa en la que nos “bañamos” en los sonidos y vibraciones producidos por diferentes instrumentos como gongs, arpa celta, pandero oceánico, handpan, shanti, shruti box, cuencos tibetanos y de cuarzo, etc. A través de estos sonidos y vibraciones que modifican la frecuencia, la mente, quieta y atenta, entra en un estado meditativo, lo que nos permite liberar heridas, experimentar espacios y sensaciones nuevas, así como una profunda conexión interior.



¿QUÉ OFRECEMOS?

Talleres grupales o individuales que brindan armonía a nuestras vidas.

El sonido y la vibración de instrumentos permiten viajar a nuestro interior, bañar cada célula del cuerpo en la vibración y obtener beneficios tales y como:

- Mejorar la calidad del sueño
- Reducir la hiperactividad
- Mejorar la concentración
- Fomentar la creatividad
- Calmar la mente
- Ganar claridad mental

- Soltar tensiones
- Relajar el cuerpo
- Liberar emociones y soltar patrones de conducta
- Conectar contigo
- Conocerme mejor
- Mejorar tus relaciones
- Aumentar la energía
- Reducir el estrés, la ansiedad
- Respirar mejor y fluir con el presente

¿PARA QUIEN?

- Para todas las personas interesadas en un bienestar corporal, mental, emocional.
- Para padres y madres que quieren fomentar paciencia, calma y creatividad a sus hijos/as.
- Para personas con necesidad específica: insomnio, estrés, ansiedad, tensión corporal, dolor, vacío existencial...
- Para individuos en búsqueda de experiencias relajantes y/o terapéuticas desde una dimensión energética, vibracional y espiritual.

