



**SUONI IN CAMMINO - Ascoltando le stelle -  
Domenica 8 Settembre ore 10,00 Semaforo Vecchio:  
Parco di Portofino**

**IL SOLE SEI TU - Pratica di risveglio: Yoga e meditazione accompagnata da suoni**

Leela Monica Corino, Raffaello Cavaggioni e Filippo Pigaiani ci guideranno in una pratica di yoga e respirazione accompagnata da suoni.

In questa esperienza pratica di connessione tra cielo e terra la voce e l'immaginazione attiva ci faranno sentire le nostre radici e crescere fino al cielo come l'albero della vita, immagine primordiale che ci permette di portare i nostri migliori intenti e desideri nell'universo.

Semplici movimenti per sciogliere il corpo e aprirsi all'universo ricevendo il vibrante sostegno della luce del sole e delle stelle.

Fluida respirazione accompagnata dalla visualizzazione dei colori, bagno di suoni con campane tibetane, gong e handpan per il riequilibrio e l'armonizzazione, il piacere di lasciar andare.

**Per ogni informazione:**

**<https://suonincammino.weebly.com/>  
[suonincammino@gmail.com](mailto:suonincammino@gmail.com)  
333.9286158**