

RITIRO INTENSIVO GONG PLANETARIO E ALTRE DISCIPLINE CONVENTO DELL'INCONTRO 2023

PROGRAMMA

Mercoledì 21 giugno 2023

20.00 Arrivo alla struttura, registrazione e assegnazione stanze

21.00 Apericena di benvenuto

22.00 Breve visita guidata all'interno del Convento dell'Incontro

Giovedì 22 giugno 2023

7.30-8.30 Hatha Yoga con Valeria Pellis

8.30-9.30 Colazione

9.30-13.30 Storia e filosofia del Gong, differenze tra Gong Planetari e Gong Sinfonici, caratteristiche di ciascun Gong Planetario, risonanza delle frequenze dei Gong Planetari con i sistemi vibranti, possibili effetti sul corpo fisico e sui corpi sottili, il metodo PTP "Personal Transformation Project" di Florence Gongs, gli "strokes" di base e le indicazioni tecniche e pratiche per la gestione di un bagno di Gong – Storia dell'intonazione (differenze tra 440Hz e 432 Hz) – La matematica dell'otto - Struttura del bagno di Gong, educazione all'ascolto e all'interpretazione del suono - Differenza tra bagno di gong e bagno sonoro

Nozioni base di acustica

9.30-16 Scambi di riflessologia con la supervisione di Francesca Meozzi

13.30-14.30 Pranzo

14.30-16 Gestione individuale e a coppia di un bagno di gong singolo e di gruppo, stage plan e logistica del bagno di Gong, approfondimento delle dinamiche sonore

Il circolo delle quinte da Pitagora ai nostri giorni - il sistema di riduzione dell'ottava

Esercizi e pratiche di percezione sonora, esperienze di ascolto passivo, attivo ed empatico

16-17.30 Drum Circle con Stefano Andreutti

20.00 cena

Venerdì 23 giugno 2023

8.30-9.30 Colazione

9.30-12.30 La comunicazione nella relazione di aiuto: modello cibernetico, sistemico e comunicazione ecologica – la leadership "risonante" e la valorizzazione degli interventi nel lavoro di gruppo - Combinazioni tra i vari Gong, Gestione del Gong o della fonte sonora "maestra", esercitazioni sulla gestione della relazione e di un gruppo, comunicazione tra la

coppia “player” e creazione di un percorso secondo i criteri del metodo PTP. Concetto di coerenza intercerebrale e di sincronizzazione interpersonale.

12.30-13.30 I cinque ritmi con Barbara Tinti - meditazione

13.30-14.30 Pranzo

14.30-18.30 Esperienza del primo "strokes". Gli elementi di disturbo che si possono generare durante un bagno di gong. Advanced strokes, gestione delle dinamiche sonore nel “contesto notturno”, simulazione della gestione di un bagno di Gong individuale e di gruppo (a coppia e singolarmente) in ogni sua parte ed eventuale combinazione del Gong con altre tecniche sonoro-vibrazionali

18.30-20 Riposo

20-21.30 Cena

Dalle ore **23.59** di **venerdì 23 giugno** fino alle 6 di **domenica 26 giugno 2023**: Florence Gongs 30h –no stop- bagno di gong della straordinaria e ininterrotta durata di 30 ore – 20 suonatori suoneranno 57 gongs planetari alternandosi, senza pause, in varie postazioni all’aperto

Giovedì 22 e venerdì 23 giugno verranno eseguite, nella parte interna del Convento, sessioni individuali di reiki, cristalli, campane tibetane e riflessologia plantare

Durante la giornata di **sabato 24 giugno**, con il sottofondo dei suoni di gong, verranno eseguite sessioni di: tecniche di respirazione, yoga, trattamenti di riflessologia plantare/altro

Domenica 25 giugno 2023

8.00 Colazione

9.00-13.30 Yoga della risata

Meditazione camminata

13.30-14.30 pranzo

14.30-17.00 Consegna attestati e chiusura lavori