



Accademia Olistica Albero della Vita

Via G. Minarini, 8 S. Lazzaro di Savena (BO)
iscritta presso SIAF Italia ai sensi Legge 04/2013 (SC 159/14)

Voice, Vibe & Equilibrium



23 febbraio 2025

in diretta online - Piattaforma Zoom

Orari

Domenica dalle 10 alle 19 (la giornata prevede 2 break e la pausa pranzo)

Docente: Barbara Magnoni

Programma del laboratorio esperienziale

- Tutto è vibrazione: il suono
- Gli effetti del suono sul corpo umano e sul suo campo energetico
- Le frequenze cerebrali e gli effetti del suono sul cervello
- Sperimentiamo le vibrazioni dello strumento ancestrale più antico del mondo: la nostra voce!
- Meditazione di consapevolezza sul respiro
- Esercizi di respirazione per un canto fluido e rilassato
- Humming: cos'è e perché praticarlo
- Gli effetti della vibrazione nel nostro corpo: esercizi di auto ascolto
- Esercizi di gruppo per sperimentare l'importanza dell'intento
- Meditazione: cantare la sacra sillaba Om
- Il mantra "Om Mani Padme Hum"
- Sciogliere i blocchi emotivi con la dinamica e il glissato: esercizio
- Esercizio di Canto Carnatico
- Breve bagno di suoni
- Meditazione corporea per sciogliere corpo e pensieri giudicanti a tempo di musica
- Instaurare un rapporto sano con la propria voce attraverso il vocal toning
- Utilizzare il vocal toning come strumento di scanning: esercizi
- Cenni di intuitive singing e lullaby singing: due tecniche semplici per ritrovare benessere

Contributo € 95, comprensivi di dispensa di studio, la registrazione dell'intero corso e l'attestato di frequenza