

## **PROGRAMMA INTENSIVO GONG CONVENTO DELL'INCONTRO 18-22 GIUGNO 2025**

### **Mercoledì 18 giugno**

21.00 arrivo alla struttura per assegnazione camere

### **Giovedì 19 giugno**

8.00 Colazione

9.00-13.00 Didattica Gong all'aperto per gli allievi OM Resonance - con Alessandro Curradi

9.00-13.00 Scambi riflessologia plantare tra allievi OM Resonance - con Francesca Meozzi

13.00-14.00 Pranzo

14.00-16.00 Didattica Gong all'aperto per gli allievi OM Resonance - con Alessandro Curradi

14.00-16.00 Scambi riflessologia plantare tra allievi OM Resonance - con Francesca Meozzi

16.00-17.00 Il giardino dei semplici – con Paolo Luzzi

17.30-19.00 Drum Circle con Stefano Andreutti

20.00 Cena

21.30 Docufilm?

### **Venerdì 20 giugno**

8.00 Colazione

9.00-12.00 Didattica Gong: preparazione specifica dell'evento Florence Gongs 24h – Non Stop con Alessandro Curradi

9.00-12.00 Scambi riflessologia plantare tra allievi OM Resonance - con Francesca Meozzi

12.00-13.00 Alla scoperta dei segreti del Convento: visita guidata con Leonardo, tra aneddoti, storie e meraviglie millenarie

13.00-14.00 Pranzo

14.00-17.30 Didattica Gong e preparazione finale all'evento Florence Gongs 24h – Non Stop - con Alessandro Curradi

14.00-17.30 Scambi riflessologia plantare tra allievi OM Resonance - con Francesca Meozzi

18.00-19.00 Yoga Nidra - con Valeria Pellis

20.00 Cena

22.30 Arrivo persone (esterne al ritiro) per partecipare alla Florence Gongs 24H – Non Stop

23.00 Inizio della Florence Gongs 24H -Non Stop: circa 15 suonatori si alterneranno su 4 postazioni con 60 Gongs Planetari per la durata ininterrotta di 24 ore – si può partecipare tutto il tempo desiderato

**Sabato 21 giugno**

**La giornata del silenzio e del suono**

I suoni dei gong continueranno ad accompagnarci fino alle ore 23.00

8.00-9.00 Colazione

11.00-12.00 Cerchio di respiro accompagnato dai suoni dei Gong – con Emilio Moggi

16.00-17.00 Meditazione - con Barbara Tinti

20.00 Cena

23.00 Termine della Florence Gongs 24 h - Non Stop

**Domenica 22 giugno**

8.00 Colazione

9.30-10.30 Movimento, respiro e voce - con Miriam e Sandra

11.30 -12.30 Yoga della risata - con Madalina Sirbu ed Emilio Moggi

13.00 Pranzo

14.30 -16.30 Chiusura lavori e consegna attestati