

IL SUONO come STRUMENTO di lavoro personale su di sé

Laboratori con Nicola Artico

Presso Sattva Studio - Via Sangro 31, MI (MM2 Udine)



■ CICLO di incontri 2018 LA PULSAZIONE DELL'AMORE

Martedì 16, 23, 30 gennaio
e 6 febbraio - 19-21.00

Singolo incontro €25

4 incontri: 80 €

Sconto 10% studenti Sattva

■ Sabato 23 settembre
Immersione sonora gratuita
all'interno dell'OPEN DAY del Sattva
Studio - 11.30-12.30

■ Domenica 1 ottobre
Immersione sonora - 16.00-18.30 - 25€

■ Sabato 14 ottobre
PRATICA di Anusara YOGA con
Alessandra di Prampero e musicale da vivo di
Nicola Artico - 10-12 - 20€

■ Domenica 29 ottobre
Immersione sonora - 16.00-18.30 - 25€

■ Sabato 16 dicembre
CONCERTO MEDITATIVO -17.00-
18.00 - 15€ (si terrà con un minimo di 10
partecipanti)

IMMERSIONE SONORA - un percorso di lavoro su di sé

Sperimenteremo il **potere dei suoni direttamente sul corpo**. Studieremo come i suoni sono in grado di influenzare la nostra vita e come possiamo analizzare il nostro stato interiore e quello degli altri attraverso l'ascolto della tonalità vocale. Proveremo il **massaggio sonoro** utilizzando il corpo come cassa di risonanza per trovare i suoni benefici adatti al proprio percorso di vita.

CONCERTO MEDITATIVO - Il suono dell'India

Saremo guidati in un **percorso meditativo attraverso le antiche sonorità indiane**. Dall'ascolto della tampura (strumento in grado di riprodurre più fedelmente la vibrazione primordiale Om), ai raga (composizioni indiane che hanno l'obiettivo di "tingere" la mente dell'ascoltatore con espressioni della pace interiore). Un'esperienza avvolgente e trasformante.

LA PULSAZIONE DELL'AMORE - Scoprire e condividere se stessi CICLO di incontri

Ci focalizzeremo su **come ricordarci alla pulsazione primordiale** dell'amore e **portarla nella vita quotidiana**. Nasciamo "pulsanti d'amore" e crescendo tendiamo a perdere progressivamente il contatto con questa pulsazione. Lavoreremo sulle cause che ci rendono "scordati", utilizzando il potere dei suoni, la meditazione, il respiro, la visualizzazione creativa e la consapevolezza interiore.

NICOLA ARTICO pratica meditazione da 25 anni e studia, dal punto di vista delle antiche scritture indiane, l'effetto dei suoni sul corpo umano. Ha composto e inciso tre cd di healing music e dieci cd come percussionista e ideato un metodo di massaggio sonoro individuale. Propone percorsi di crescita individuale, di gruppo e per coppie.

Per info: www.nicolaartico.net

