

## **PROGRAMMA INTENSIVO GONG CONVENTO DELL'INCONTRO 19-23 GIUGNO 2024**

### **Mercoledì 19 giugno**

20.00 arrivo alla struttura per assegnazione camere

### **Giovedì 20 giugno**

8.00 Colazione

9.00-12.00 Didattica Gong all'aperto per gli allievi OM Resonance 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

14.00-16.30 Didattica Gong all'aperto con Alessandro Curradi

14-16.30 Scambi riflessologia plantare tra allievi OM Resonance con Francesca Meozzi

16.30 -17.30 Paolo Luzzi Filosofia del giardino del Convento e le erbe officinali

18.00-19.30 Drum Circle con Stefano Andreutti

20.00 Cena

### **Venerdì 21 giugno**

8.00 Colazione

9.00-12.00 Didattica Gong: preparazione specifica dell'evento 24h – No Stop con Alessandro Curradi

9.00-12.00 Scambi riflessologia plantare tra allievi OM Resonance con Francesca Meozzi /Possibili trattamenti a clienti esterni

12-13 I cinque ritmi con Barbara Tinti

13-14.00 Pranzo

14-17.30 Didattica Gong e preparazione finale all'evento 24h – No Stop con Alessandro Curradi

14-17.30 Scambi riflessologia plantare tra allievi OM Resonance con Francesca Meozzi/ Possibili trattamenti a clienti esterni

18.00-19.00 Classe di Hatha Yoga con Valeria Pellis

20.00 Cena

22.30 Arrivo persone (esterne al ritiro) per partecipare alla 24H – No Stop

23.00 Inizio della 24H -No Stop di Florence Gongs: diversi suonatori si alterneranno su 4 postazioni con oltre 60 Gongs Planetari per la durata ininterrotta di 30 ore – si può partecipare tutto il tempo desiderato

## **Sabato 22 giugno**

### **La giornata del silenzio e del suono**

I suoni dei gong continueranno ad accompagnarci fino alle ore 23

8.00-9.00 Colazione

12-13 Tecniche di respirazione accompagnate dai suoni dei Gong – con Emilio Moggi

Ore 17-18.30 Gong e Yoga con Alessandro Curradi e Valeria Pellis

20.00 Cena

23.00 Termine della 24 h No Stop

## **Domenica 23 giugno**

8.00 Colazione

8-11.30 Riposo e passeggiate nel bosco

11.30 -12.30 Yoga della risata con Enrico e Madalina

13.00 Pranzo

14.30 -17 Chiusura lavori e consegna attestati