

# **GONG PLANETARIO METODO PTP “PERSONAL TRANSFORMATION PROJECT”**

## **PROGRAMMA**

### [Giovedì 10 giugno 2021](#)

**20.00** Arrivo alla struttura, registrazione e assegnazione stanze

**21.00** Apericena di benvenuto

**22.00** Visualizzazione guidata con Barbara Tinti

### [Venerdì 11 giugno 2021](#)

**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

Struttura del bagno di Gong, educazione all’ascolto e all’interpretazione del suono

Differenza tra bagno di gong e bagno sonoro

**13.30-14.30** Pranzo

**14.30-18.30** 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

**18.30-19.30** Pratica di respirazione Pranayama con Emilio Moggi

**20.00** cena

### [Sabato 12 giugno 2021](#)

**7.30-8.30** Hatha Yoga con Valeria Pellis

**8.30-9.30** Colazione

**9.30-13.30** 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. Le onde cerebrali e l’uso della voce nella relazione di aiuto

**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

**18.30-19.30** Pratica di respirazione Pranayama e Yoga della risata con Emilio Moggi

**20-21.30** Cena

**23.00-6.00** Gong The Night: sessione notturna aperta al pubblico per il Solstizio d’estate, sette ore ininterrotte di suoni, in cui saranno coinvolti tutti i partecipanti in qualità di “Gong Players”

### [Domenica 13 giugno 2021](#)

**6.30-7.30** Colazione

**7.30-12.00** Riposo

**12.00-13.30** Visualizzazione guidata con Barbara Tinti e feedback della sessione notturna

**13.30-14.30** pranzo

**14.30-18.00** Il Gong nelle classi di yoga - le campane tibetane e gli strumenti ancestrali come contorno del bagno di gong

La cimatica: come il suono genera le forme e l’impatto delle frequenze sulla materia. Esperimenti dal vivo di cimatica con Guido Batignani

**18.00-18.30** Consegna attestati e chiusura lavori