

RITIRO INTENSIVO GONG PLANETARIO E ALTRE DISCIPLINE CONVENTO DELL'INCONTRO 2022

PROGRAMMA

Mercoledì 22 giugno 2022

20.00 Arrivo alla struttura, registrazione e assegnazione stanze

21.00 Apericena di benvenuto

22.00 Breve visita guidata all'interno del Convento dell'Incontro

Giovedì 23 giugno 2022

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 – Storia dell'intonazione (differenze tra 440Hz e 432 Hz) – La matematica dell'otto

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

14.30-17.30 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

17.30-18.30 Pratica di respirazione Pranayama con Emilio Moggi

20.00 cena

Venerdì 24 giugno 2022

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

14.30-17.30 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

Esperienze “live” di cimatca con Guido Batignani

Viaggio sciamanico con Gianni Gianecchini

18.30-19.30 Meditazione con Enrico Leporatti

20-21.30 Cena

Dalle ore 23.00 di venerdì 24 giugno fino alle 23 di sabato 25 giugno 2022: Florence Gongs 24h – no stop- bagno di gong della straordinaria e ininterrotta durata di 24 ore – 20 suonatori suoneranno 35 gongs planetari alternandosi, senza pause, in varie postazioni all’aperto

Giovedì 23 e venerdì 24 giugno verranno eseguite, nella parte interna del Convento, sessioni individuali di reiki, cristalli, campane tibetane e riflessologia plantare

Domenica 26 giugno 2022

8.00 Colazione

9.00-13.30 Yoga della risata

Meditazione camminata

13.30-14.30 pranzo

14.30-17.00 Consegna attestati e chiusura lavori