

**Settimana della  
donna**

**11 marzo 2022  
20.30-21.30**



## ***Meditazione Heart Chakra e cerchio di suoni armonici***



La Heart Chakra Meditation è una meditazione in cui, attraverso la musica, il respiro, il movimento ed il silenzio è possibile raggiungere la parte più profonda di noi stessi, il chakra del cuore, il più importante centro energetico del corpo umano.

Questo chakra contiene il centro dell'amore, dell'empatia e della compassione ed è rappresentato dall'elemento aria ed il colore verde.

Con la meditazione Heart Chakra invitiamo l'amore infinito a fluire attraverso di noi, permettendogli di guarire noi stessi e gli altri.

Attraverso il cerchio di suoni armonici, suonando insieme piccoli strumenti a percussione melodici, uniremo i ritmi dei nostri cuori creando insieme uno spazio di musica e silenzio che concluderà la meditazione.

Conduce **Silvia LOMBARDINI**, Musicoterapeuta e  
Drum Circle Facilitator secondo il metodo Arthur Hull



**Dove: Centro Psicologia di Gessate – Via Badia 74**  
**Per iscrizioni: [psicologiagesste@gmail.com](mailto:psicologiagesste@gmail.com) (numero posti limitato)**