



Semi di Gong - Gong Training

"Il Gong è il suono della Creatività Colui che suona il Gong suona l'universo" YB

Scopri la magia del suono, impara a suonare il Gong e altri strumenti vibrazionali

Lascia che il suono diventi un seme di armonia dentro di te!

Un percorso esperienziale per avvicinarsi al Gong come strumento di armonizzazione, meditazione e creatività. Imparerai tecniche di base, ascolto consapevole e modi per integrare il suono nella tua pratica personale o professionale.

A chi è rivolto il corso: Operatori olistici, insegnanti di yoga, meditazione, counselor, musicisti, appassionati di suono e vibrazioni, chiunque voglia sperimentare il potere trasformativo del suono sia personalmente che per motivi professionali.

Dove: SIENA

Date: 21-22 Febbraio e 20-22 Marzo

Durata complessiva: 2 fine settimana (di cui il primo Sabato e domenica e il secondo da venerdì pomeriggio a domenica - residenziale) Totale 40h

Obiettivo del corso : Fornire ai partecipanti competenze teoriche e pratiche per utilizzare il suono e le vibrazioni come strumenti di benessere e crescita personale.

➤ **Cosa faremo in breve:**

- Introduzione alla storia e alle origini del Gong
- Pratica guidata di suono e ascolto
- Tecniche per suonare il Gong in modo consapevole
- Uso di strumenti vibrazionali: campane tibetane e armoniche, tamburo, Koshi, etc.
- Utilizzo del Gong nelle lezioni di yoga
- Come strutturare una sessione di Sound healing
- Lavori di gruppo e momenti di rilassamento e meditazione sonora
- Gestione del tempo e creazione di un ambiente favorevole
- Spunti ed approfondimenti

➤ Chiedi il programma dettagliato – Per info: 366-7481224 email: info@semincammino.it

Indicazioni per i partecipanti al corso:

- Per la partecipazione al corso non è necessario avere conoscenze musicali;
- Si consigliano abiti comodi
- Non è necessario portare strumenti (gli strumenti sono a disposizione dei partecipanti che potranno utilizzarli in queste giornate di formazione)
- **Attestato di partecipazione:** al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.
- **Luogo del corso:** SIENA – C/O Spazio Manipura Associazione Semincammino – Viale Europa 61
- **Residenziale:** Dintorni di Siena (Podere Fontemaggio – Rapolano Terme – SI)



Quota di partecipazione e pagamento:

Costi: € 490,00 per prenotazioni entro il 20 Gennaio 2026 - € 550,00 dopo il 20 Gennaio

Per il fine settimana **21-22 Febbraio** NON è compreso il vitto e alloggio (per chi viene da fuori vi possiamo dare qualche indicazione su dove alloggiare nelle vicinanze B&B o Hotel). I pranzi e la cena non sono compresi e sono liberi, per i pranzi di sabato e domenica organizzeremo, per chi lo desidera un pranzo veloce in zona.

Per l'ultimo fine settimana **dal 20-22 Marzo** alloggeremo presso Casa San Francesco Via Fontemaggio – Rapolano Terme (SI) e il corso si terrà c/o Camatkara Yoga Via Fontemaggio 10

Il prezzo in doppia è di € 80,00 (per due notti)

Colazioni, pranzi, cene € 80,00 (da venerdì sera a domenica a pranzo)

Pagamento:

30% di anticipo alla prenotazione e saldo del 70% prima dell'inizio del corso (entro il 20 febbraio), compilando il form che trovi nelle info con tutti i tuoi dati.

Dati per il bonifico:

Semincammino Asd - BPER Banca IBAN: IT35Q0538714201000035349837 con causale Cognome - acconto e/o saldo "Semi di Gong training Febbraio/Marzo 2026"

In caso di mancata partecipazione non sarà restituito l'acconto ma potrà essere ceduto il posto ad un'altra persona preavvisando entro 30 giorni dall'inizio del corso stesso.



Semi di Gong - Gong Training

"Il Gong è il suono della Creatività Colui che suona il Gong suona l'universo" YB

**Scopri la magia del suono, impara a suonare il Gong e altri strumenti vibrazionali
Lascia che il suono diventi un seme di armonia dentro di te.**

PROGRAMMA

PRIMO WEEKEND - Fondamenta e Prime Esperienze

21-22 Febbraio 2026 – Spazio Manipura SIENA

Sabato

Mattina (9:30-13:00)

- Benvenuto e presentazioni
- Momento di centratura: ascolto del corpo, respiro consapevole
- Introduzione alla storia e alle origini del Gong
- Prima pratica guidata di suono e ascolto

Pomeriggio (14:30-18:30)

- Tecniche base per suonare il Gong in modo consapevole
- Uso di strumenti vibrazionali complementari (campane tibetane, Koshi, tamburo armonico)
- Meditazione sonora: esperienza immersiva di chiusura

Domenica

Mattina (9:00-13:00)

- Momento di centratura
- Condivisione del vissuto del giorno precedente
- Approfondimento teorico: il potere trasformativo del suono
- Tecniche intermedie di suono del Gong

Pomeriggio (14:30-17:30)

- Utilizzo del Gong nelle lezioni di yoga
 - Lavori di gruppo e pratica condivisa
 - Rilassamento sonoro finale e spazio per domande
-



SECONDO WEEKEND RESIDENZIALE - Immersione e Autonomia

20-22 Marzo 2026 - Residenziale (Rapolano Terme)

Venerdì pomeriggio

Arrivo e ambientamento (16:00-21:00)

- Accoglienza e sistemazione
- Momento di centratura
- Cerchio di apertura: creazione dell'intento comune per il weekend
- Bagno sonoro serale guidato

Sabato

Mattina (9:00-13:00)

- Momento di centratura
- Come strutturare una sessione di Sound healing
- Gestione del tempo e creazione dell'ambiente favorevole
- Riflessione sull'ascolto profondo

Pomeriggio (14:30-18:00)

- Laboratorio pratico: preparazione in piccoli gruppi
- Prove pratiche di conduzione
- Feedback e correzioni in tempo reale

Sera (19:30-21:00 e 21:00-22:00)

- Meditazione sonora al tramonto e celebrazione equinozio di primavera
- (Bagno di Gong con apertura al pubblico)

Domenica

Mattina (9:00-13:00)

- Momento di centratura
- Pratica: conduzione di sessioni di gruppo (ogni partecipante guida una breve sessione)
- Feedback e riflessioni condivise

Pomeriggio (14:30-17:30)

- Spunti ed approfondimenti
 - Meditazione sonora collettiva finale
 - Cerchio di chiusura
 - Rilascio attestato di partecipazione
-



Informazioni Pratiche

Durata complessiva: 2 weekend (40h)

- Primo weekend: 15 ore
- Weekend residenziale: 25 ore

Luoghi:

- Primo weekend: Siena c/o Spazio Manipura - Associazione Semincammino - Viale Europa 61
- Weekend residenziale: Rapolano Terme – SI – Associazione Camatkara – Via Fontemaggio 10

Date: 20-21 Febbraio e 20-22 Marzo 2026