

“7 note per 7 chakra Armonia ed equilibrio” al Politeama un Workshop che unisce Yoga e musica

Come la musica può interagire con lo Yoga? Come le vibrazioni sonore possono riflettersi nel corpo, attraverso i Chakra, per ritrovare energia, equilibrio ed armonia?

Domenica 4 febbraio si svolgerà al Politeama di Tolentino “7 note per 7 chakra Armonia ed equilibrio” Workshop di Yoga e musica condotto da Sibilla Leanza, insegnante di Hatha Yoga, e Cinzia Pennesi musicista e compositrice. Un laboratorio per scoprire come ritrovare armonia ed equilibrio attraverso la musica e la pratica yoga. I nostri chakra vibrano in risonanza con la musica e i suoni che hanno la loro stessa vibrazione. La musica può portare l’energia dei chakra in 2 direzioni: verso l’alto esprimendo le loro qualità divine ed elevanti, e verso il basso esprimendo le qualità materiali.

Tutti possono partecipare anche se non si è mai praticato Yoga, basta vestirsi con abiti comodi e munirsi di tappetino e coperta.

Sibilla Leanza è Naturopata e Counselor a mediazione corporea, Istruttrice di Yoga con metodo Ananda Yoga, formata presso Ananda Yoga Academy of Europe, riconosciuta da European Yoga Alliance e European Yoga Federation. Trainer di classi di movimento corporeo Bioenergetico, Naturopata, diplomata all’Istituto Riza di medicina psicosomatica di Bologna. Specializzata in Lettura corporea e tecniche di Bioenergetica. Allieva del Dott. Francesco Padrini, psicoterapeuta, psicosomatista, docente dell’Istituto Riza. Iscritta alla SIAB di Roma, società italiana di Analisi di Bioenergetica riconosciuta dal Ministero dell’Università e della Ricerca Scientifica (art.3 legge 56/89) affiliata all’International Institute for Bioenergetic Analysis di New York. Per le attività di Naturopatia e Counseling, riceve su appuntamento e tiene corsi settimanali, da ottobre a maggio, di Bioenergetica e Yoga a Macerata.

Cinzia Pennesi è Direttore d’Orchestra e di Coro, Pianista, Compositrice. Svolge un’intensa attività concertistica in Italia e all’ estero. Ha diretto molte Orchestre ed è direttrice stabile dell’Orchestra Accademia della Libellula (che ha fondato nel 2000 con le sorelle Laura ed Anna) e dal 1990 del Coro Polifonico “A. Antonelli” di Matelica. Si dedica da anni al Teatro Musicale dirigendo importanti produzioni dal Melodramma al Musical. Ha registrato e partecipato a trasmissioni in onda su Raiuno, Raidue, RaiRadioTre, SkyTV, Rai-International, Radio Vaticana, Radiotelevisione Serba, Marco PoloTV. Ha inciso per Rai Trade, Bottega discantica e Kho. Sue composizioni sono edite da Rai Trade. Insegnante di Pianoforte, Direzione Corale e Tecnica Vocale tiene inoltre seminari e laboratori su Leadership Armonica, Vita e Benessere nelle Pratiche Musicali Collettive, La Musica per una Società Armonica. Nel 2008 riceve il Premio Marisa Bellisario - fondazione Bellisario.

Il workshop avrà luogo negli splendidi spazi della Sala Polivalente dalle ore 15 alle ore 19,30. Il costo di partecipazione è di 50 euro con iscrizione obbligatoria entro giovedì 1 febbraio telefonando al numero 0733 968043, oppure scrivendo a info@politeama.org.