

RISUONARE CON LE STAGIONI

Un percorso ispirato ai ritmi della natura
e alla Medicina Tradizionale Cinese.

Attraverso movimento consapevole e Sound Bath,
ogni incontro accompagna il corpo e la mente
nel naturale passaggio dall'autunno all'inverno.

IL WORKSHOP COMPRENDE



MOVIMENTO CONSAPEVOLE

YANG (Movimento)

Movimento consapevole
e ginnastica dolce per
risvegliare il corpo.

CECILIA DI NATALE

Professionista certificata
e insegnante
Ohashiatsu®



SOUND HEALING

YIN (Quiete)

Sound Bath e Deep Rest
per un rilassamento
profondo del sistema
nervoso.

YIP NGAN

Operatore Certificato HK
in Pratiche Integrate
del Suono, Maestro di
Campane Tibetane e Gong.

TEMA MENSILE



SETTEMBRE NOURISH

Centro e Radicamento

EQUILIBRIO E NUTRIMENTO

Ritrova stabilità e
preparati all'avvento
dell'autunno.



OTTOBRE RELEASE

Respiro e Lasciare andare

ARMONIZZA IL RESPIRO

Lascia andare tensioni e stress,
Respira profondamente e
crea spazio per il nuovo.



NOVEMBRE RESTORE

Riposo e Mantenimento

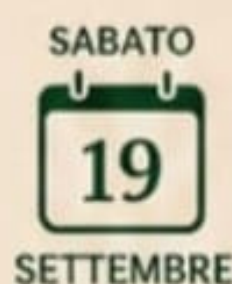
RIPOSO E MANTENIMENTO

Conserva l'energia vitale,
Rallenta, recupera e coltiva
la dimensione interiore.



CASALECCHIO DI RENO

Studio Olistico Mandala
Via Ercolani 1/3



SETTEMBRE



OTTOBRE



NOVEMBRE



Max. 8 partecipanti



WHATSAPP CECILIA
+39 340 773 3574

SESSIONI



10:00 - 12:00
14:00 - 16:00
18:00 - 20:00

PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA
VIA WHATSAPP



SAN GIORGIO DI PIANO

Chiesa Parrocchiale di Stiatico (entrata laterale)

MARTEDÌ



SETTEMBRE

MARTEDÌ



OTTOBRE

MARTEDÌ



NOVEMBRE

Oltre 20 partecipanti



WHATSAPP NICOLETTA
+39 329 828 0871

Cosa vivrai nel Workshop

Suono • Corpo • Energia



1



Ginnastica dolce

2



Stretching dei meridiani
secondo la Medicina
Tradizionale Cinese

3



Do-In
(auto-digitoppressione)

4



Pratiche di respirazione
e consapevolezza

5



Sound Bath con campane
tibetane himalayane,
gong e strumenti sonori
terapeutici

6



Profondo rilassamento
del sistema nervoso

7



Riequilibrio
psicofisico ed energetico

8



Preparazione consapevole
al cambio di stagione



Un'esperienza completa per ritrovare equilibrio, energia e benessere
seguendo il ritmo naturale delle stagioni.



CONOSCI I RELATORI

Due professionisti, un unico percorso di benessere.



CECILIA DI NATALE

Operatrice Olistica
e Insegnante di
Discipline del Benessere

Professionista certificata e insegnante
Ohashiatsu®. Offre sessioni individuali
e formazione, promuovendo il metodo.

Conduce pratiche collettive dedicate
all'ascolto del corpo e al benessere
attraverso il movimento.

Continua ad approfondire le discipline
orientali per accompagnare le persone
nella ricerca di un equilibrio
psicofisico e spirituale.

SPECIALIZZATA IN



Ginnastica dolce



Stretching dei Meridiani (MTC)



Do-In
(auto-digitoppressione)



Ohashiatsu®



YIP NGAN

Operatore e Formatore
internazionale in Terapie
Integrate del Suono
e dell'Energia

Maestro di Campane Tibetane
(Metodo Scientifico • Himalayano Tibetano • Vedico)
Reiki Grand Master Teacher (ICRT)

Fondatore di Well-being in Sounds Studio,
collabora con comunità e organizzazioni dedicate
al benessere tra Hong Kong e Italia.

Il suo lavoro integra suono, vibrazione, Reiki
e pratiche evidence-informed, ispirandosi alla
tradizione himalayana, al sistema vedico e alle
moderne conoscenze sul suono e sulle vibrazioni.

Attraverso workshop, percorsi individuali e
formazione professionale accompagna le persone
verso un profondo rilassamento, il riequilibrio
psicofisico e una maggiore consapevolezza.

È ideatore del Programma Trasformativo
di 21 Giorni (8 sessioni), che ha aiutato
numeroso persone a migliorare il proprio
benessere e la qualità della vita.

SPECIALIZZATO IN



Sound Bath



Campane Tibetane
Himalayane



Gong



Reiki



Formazione
Professionale

CONTATTI



CECILIA DI NATALE

WhatsApp

+39 340 773 3574



YIP NGAN

WhatsApp

+39 392 243 3344



NICOLETTA

WhatsApp

+39 329 828 0871

Ancient Wisdom × *Evidence-informed Practice*

MUOVERE IL CORPO • ARMONIZZARE L'ENERGIA • RISUONARE CON LA NATURA

Well-being in Sounds Studio



DATE • LUOGHI PRENOTAZIONI

Scegli la sede e l'orario più adatti a te.



CASALECCHIO DI RENO

Studio Olistico Mandala
Via Ercolani 1/3

SABATO



SETTEMBRE
2026



OTTOBRE
2026

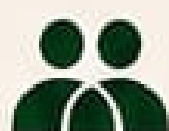


NOVEMBRE
2026

SESSIONI



10:00 – 12:00 • 14:00 – 16:00 • 18:00 – 20:00



Massimo 8 partecipanti



SAN GIORGIO DI PIANO

Chiesa Parrocchiale di Stiatico
(Entrata laterale)

MARTEDÌ



SETTEMBRE
2026



OTTOBRE
2026

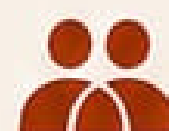


NOVEMBRE
2026

SESSIONI



10:00 – 12:00 • 14:00 – 16:00 • 18:00 – 20:00



Oltre 20 partecipanti



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA



CECILIA DI NATALE

WhatsApp

+39 340 773 3574



YIP NGAN

WhatsApp

+39 392 243 3344



NICOLETTA

WhatsApp

+39 329 828 0871

COME PRENOTARE VIA WHATSAPP



Nome
e Cognome



Numero
di telefono



Data del
workshop



Fascia oraria
scelta (10:00 / 14:00 / 18:00)

Una volta ricevuta la richiesta, ti confermeremo la disponibilità del posto.



Per prenotazioni e modalità di partecipazione contattarci.

