

- **L'USO DEL SUONO E DELLA VOCE QUALE MEZZO TERAPEUTICO,
ARTISTICO,
COMUNICAZIONE E LINGUAGGIO, E DEL BENESSERE PSICOFISICO** -

*Tutti abbiamo una propria musicalità, una personale bellezza interiore,
Conoscere se stessi attraverso il Suono ci apre un percorso di esplorazione dei propri potenziali,
di Accordatura del Sè, di bellezza e di gioia, e allo stesso tempo meditativo,
dai giochi vocali e sonori, alla sacralità più profonda dei suoni e dei tipi di canti...*

I vari settori:

- **NadaYoga (Yoga del Suono e della musica) e MantraYoga - Canto Armonico - Suono e Voce** -

*Nada e MantraYoga - Il canto originario dell' OM - Conoscenza del linguaggio sacro, uso dei mantram,
vocalizzazione e mudra del suono; Rilevamento del proprio Suono fondamentale, note e sinfonia individuale -
L' identità energetica musicale e sinfonia del Sè;*

*Effetti e uso consapevole delle scale e intervalli musicali - La pulizia dei blocchi emotivi e la trasformazione
dell' energia tramite il passaggio della vibrazione sonora attraverso il circuito dei Nadi e dei canali pranici energetici -*

Risonanza corporea, cellulare e organi interni: le frequenze sonore degli organi e parti del corpo -

Ri-accordatura del Sè, i suoni dei chakra e dei corpi sottili;

Il Canto Armonico, e i sovratoni cristallini, toning e Overtones:

- **Il Canto Armonico - la Meditazione del suono - la bellezza del Canto delle origini del mondo** -

L' uso del Respiro e il Prana, consapevolezza e ascolto del corpo, il prana a sostegno del suono -

Percezione, ascolto e rilassamento delle parti fisiologiche connesse all' apparato vocale -

Canto della scala e dell' ottava centrale ad uso dei principali suoni vocalici e intonazione musicale -

Esercizi vocalici specifici e tecniche di apprendimento per facilitare la produzione di suoni armonici -

Il Toning e Overtoning - l' essenza del canto armonico - la potenza dei suoni armonici nei sovratoni cristallini -

I Suoni Sacri - attivazione, riequilibrio e armonizzazione dei Chakra -

Ri-accordatura del Sè, i suoni dei chakra e dei corpi sottili.

- **Canto, musica, e Uso della Voce artistico-espressivo** -

Per il Canto:

*Esercizi e pratiche vocali; Intonazione - Ritmi, tempi e accenti musicali - Stile, espressione, timbro, colore - Gestualità
corpo-voce - Come trasmettere l' anima e bellezza vocale e musicale -*

*Tipi e stili di canto. Al di là di ogni differenza e di ogni epoca o cultura, ogni canto è valorizzato nella sua speciale
espressione artistica, stile e pronuncia...*

Per gli attori e il Teatro:

*Gli stessi settori di cui sopra, ma più mirati all' uso della parola, Gestualità, e Comunicazione non verbale
(corporale).*

- **Voce, linguaggio e comunicazione** -

*Armonizzare l' uso del linguaggio e della modalità di comunicazione, facilitando le relazioni con gli altri e nei vari
aspetti della vita quotidiana.*

- Strumenti Musicali, Ritmo e Percussioni-

Musicalità di base (note, altezze, toni e accordi musicali) - Esercizi di manualità, rilassamento e interazione fisiologica-corporale con l' uso dello strumento -

Pratiche ritmiche, Tempi e accenti musicali - Stili e modalità espressive -

- da Ottobre a Giugno -

Lezioni e sedute individuali personalizzate e piccoli gruppi concordando giornate e orari.

A Trieste

*Laboratori e seminari di gruppo collettivi periodici nell' arco dell' anno,
e per chi desidera organizzarli presso altre sedi o città di appartenenza.*

Con Arleen Sidhe

L' insieme dei percorsi sonori nei diversi eventi, conferenze, seminari, gruppi e sessioni terapeutiche:

Il Suono cosmico OM - A U M - il potere dei mantram e della preghiera, come si attivano -

Uso della Voce, il sacro e la Parola - Il Gayatri Mantra - L' AMEN - Il Padre Nostro, nelle diverse lingue, il lato esoterico, la potenza delle vibrazioni e gli effetti sulla coscienza; - Uso delle scale e intervalli musicali terapeutici, con ritmi, fonemi e vocalità nello Yoga del Suono (NadaYoga) - Il canto dei chakra e i suoni di guarigione -

Il Canto Armonico, la musica cosmica universale nella potenza dei suoni armonici e nei sovratoni cristallini -

le danze e i Canti sacri e meditativi delle tradizioni spirituali e culture del mondo -

Musica, Canti e danza della tradizione celtica - Suono e danza della tradizione sciamanica -

Gli strumenti musicali: Origini in rapporto ai piani sottili, struttura microcosmica umana, effetti ed uso terapeutico - le Relazioni attraverso il Suono -

dove e come nascono i linguaggi; consapevolezza, arte del linguaggio e della parola -

Gesto, Suono e Movimento - Il corpo, il ritmo, la Voce - la Parola che crea e che danza -

la medicina di suono-luce-cristalli dei sacerdoti-terapeuti atlandidei - Lemuria e l' origine sciamanica -

le Rune originarie, sciamanesimo e spiritualità celtica - I Concerti e i Canti di luce -

Il Suono della Terra e le sue origini - la Sinfonia d' Amore cosmica e la Grande Transizione.

Info: 347 2154583 - arleensoundlight@gmail.com

Eventi e percorsi olistici del Benessere e dello spirito, progetti creativi, artistico-culturali:

- "ArtLight: Arte & Luce - Luce nell' Arte" -

© Copyright Arleen Sidhe

Notizie artistico-culturali

Arleen Sidhe Sfregola è musicista, cantante, bardo-cantastorie, insegnante di danza e formatrice in tal campo dal 1987, e in particolare nel settore celtico, storico-medioevale/rinascimentale, etnico-popolare, sacro e sciamanico delle culture del mondo; Ha creato e coordinato gruppi ed associazioni, collaborando e partecipando a numerosi enti ed eventi, manifestazioni artistiche e di spettacolo, rievocazioni storiche, nonché in ambito teatrale, socioculturale educativo e scolastico, a Trieste, in tutto il Friuli Venezia Giulia, in Italia e all' estero.

Nel settore Benessere è ArteMusicoDanza Terapeuta, svolge sedute e seminari in espressività corporea, gestione ed armonizzazione emozionale, comunicazione non verbale, arti teatrali, e tecniche del giullare antico come autoconoscenza ed esplorazione del sé e delle proprie risorse comunicativo-espressive, nella vita, o nel miglioramento della propria attività artistica. Altre notizie di formazione-percorsi esperenziali-curriculum, e su attività Olistiche Terapeutiche dello Spirito e del Benessere, agli interessati su richiesta o visionare gli altri documenti con i relativi contenuti per settore.