

## A Cuvio con MusiCuvia anche il relax è un'esperienza musicale

**Pubblicato:** Martedì 20 Agosto 2024



Parco Pancera Cuvio



Parco comunale "Pancera", Cuvio



Cuvio

I benefici della musica e dei suoni sul nostro benessere fisico e mentale sono ben noti, e **domenica 1 settembre la rassegna MusiCuvia offrirà un'esperienza interattiva per sperimentarli in prima persona.**

L'appuntamento è fissato per domenica 1 settembre **alle ore 16 presso l'anfiteatro del Parco di Cuvio.** «Basta portare un materasso leggero o un tappetino da yoga, chiudere gli occhi, aprire la mente, dire addio alle nostre preoccupazioni e scoprire un nuovo modo di rilassarsi al suono misterioso dei piatti tibetani e dei gong cinese, all'aria aperta in compagnia del **maestro di gong Marco Pirona**» spiegano gli organizzatori.

**I Bagni di Gong consistono in sessioni di immersione totale nel suono prodotto da questi strumenti**

**metallici**, spesso di grandi dimensioni. Originariamente utilizzati nelle culture orientali per accompagnare la meditazione e le cerimonie religiose, oggi i Bagni di Gong sono apprezzati anche in Occidente per la loro capacità di indurre uno stato di profonda calma fisica e mentale.

Partecipare a un Bagno di Gong aiuta a ridurre lo stress, alleviare le tensioni e connettersi profondamente con se stessi. La musica, la potenza degli strumenti, e il canto armonico guideranno i partecipanti in un viaggio interiore. È un'esperienza ideale per chi si trova in valle e vuole prepararsi al meglio per la settimana a venire. Per vivere al massimo questa immersione sonora, si **consiglia di indossare abiti comodi** e non "restrittivi", e di **portare con sé un materassino o un tappetino da yoga per sdraiarsi a terra.**

**Gli eventi sono ad ingresso gratuito.** «In Valcuvia si crede fermamente che la musica debba essere accessibile a tutti, dovunque ci si trovi. Godere la musica non è solo un privilegio. È un diritto di tutti» concludono gli organizzatori.

Per ulteriori informazioni: <https://www.nobordersmusicfestival.com/bagno-di-gong-con-marco-pirona/>

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it