

DOVE TROVARCI

- Amanti della musica e della natura
- Persone interessate alle terapie alternative
- Professionisti del settore olistico
- Coloro che cercano un'esperienza di trasformazione interiore e riconnessione con la propria essenza.

Maestro di Arpa (Arpaterapia)

esperto in musicoterapia con arpa, con competenze nella pratica terapeutica delle vibrazioni sonore.

Facilitatore olistico

pratiche di meditazione, yoga e connessione con la natura.

specialista in oli essenziali e loro utilizzo olistico, con esperienza nel campo delle essenze naturali.



CONTATTI

338 4742613

arpademia@gmail.com

www.arpademia.net

www.arpademia.it



- **Promuovere momenti di armonizzazione olistica con'Arpaterapia, le essenze naturali e pratiche di meditazione.**
- **Offrire un'esperienza immersiva in cui i partecipanti possano ritrovare equilibrio interiore grazie a vibrazioni sonore e oli essenziali in uno scenario naturale rigenerante.**
- **Esplorare la connessione tra il suono terapeutico dell'arpa e le proprietà delle essenze aromatiche, creando un campo vibrazionale armonico e potenziante.**

Eleonora e Emanuela

PORTO TORRES

Agosto 1-5 2025

a Porto Torres

I FESTIVAL VIBRAZIONI OLISTICHE

Essenze e
Vibrazioni
dell'Arpaterapia -
Un Percorso
Olistico per il
Benessere
Interiore

Il progetto "Essenze e Vibrazioni dell'Arpaterapia" vuole offrire un'esperienza unica e trasformativa in un contesto naturale d'eccezione, dove la musica dell'arpa e le essenze aromatiche si fondono per accompagnare i partecipanti verso una maggiore armonia interiore. Sardegna, con la sua energia ancestrale e la bellezza incontaminata, diventa il palcoscenico ideale per questo viaggio olistico.

Giorno 1 - 1 Agosto

“Connessione con la Natura” : piante scelte per i 5 giorni e come possono accompagnarci ogni giorno per il nostro benessere psicofisico in olio essenziale, oleolito, erba fresca, secca...

- Benvenuto e introduzione all'Arpademia.
- Meditazione guidata tra la natura per la connessione con la terra.

Pausa 12/14

- Lezione introduttiva sull'Arpaterapia: storia, tecniche e benefici strumenti a disposizione
- Workshop sulle essenze naturali (oli essenziali di piante locali sarde).

Serata:

- Sessione serale di Arpaterapia e meditazione con utilizzo di essenze rilassanti (lavanda, mirto).

2 Agosto: “Vibrazioni Sonore”

Mattina:

- Pratica di risveglio energetico con yoga dolce e diffusione di essenze (rosmarino e limone).
- Arpaterapia: laboratorio di ascolto profondo e riequilibrio energetico attraverso le vibrazioni dell'arpa.

Pomeriggio:

- Esperienza sensoriale con le essenze (creazione di blend personalizzati).

Serata:

- Concerto al tramonto: arpa e natura, immersione nella musica terapeutica.

3 Agosto: “Armonizzazione Energetica”

Mattina:

- Workshop di armonizzazione dei chakra con essenze e arpa mattina raccolta erbe in meditazione e pomeriggio laboratorio oleolito con pianta/piante scelte

- Sessione individuale di Arpaterapia.

Pomeriggio:

- Laboratorio di visualizzazione e suono: uso dell'arpa per il rilascio emozionale.

Serata:

- Circolo di suoni: condivisione tra i partecipanti, musica e vibrazioni per il gruppo.

Giorno 4 - 4 Agosto: “Rituale di Purificazione”

Mattina: realizzazione smudge con piante di cui abbiamo parlato e raccolte • Cerimonia di purificazione con arpa e essenze in un luogo sacro o energetico.

Pomeriggio:

- Camminata meditativa in natura, circondata da profumi di piante sarde.
- Sessione di gruppo di Arpaterapia per la purificazione interiore.

Serata:

- Cerimonia notturna con arpa e oli essenziali (mirto, ginepro) per favorire la rigenerazione.

Giorno 5 - 5 Agosto: “Integrazione e Ritorno alla Vita”

Mattina:

- Riflessione e condivisione finale: come integrare gli insegnamenti nella vita quotidiana.
- Yoga dolce e arpa per il risveglio interiore.

Pomeriggio:

- Chiusura del percorso con un'ultima sessione di Arpaterapia per rafforzare l'armonia acquisita su Crucifissu Mannu, luogo energetico scelto.
- Saluto finale e consegna di blend personalizzati di essenze aromatiche.



Dove?

- Resort olistici o agriturismi in Sardegna, immersi nella natura, vicini al mare o a boschi mediterranei.
- Possibilità di prevedere location differenti per ogni giorno, per un'esperienza itinerante tra diversi paesaggi naturali (spiagge, foreste, antichi nuraghi).

Materiali e Supporto

- Arpe terapeutiche.
- Diffusori di essenze e oli essenziali naturali.
- Tappetini e accessori per le sessioni di yoga e meditazione.

Benefici Attesi

- Riequilibrio delle energie attraverso la connessione sonora e aromatica.
- Riduzione dello stress e miglioramento del benessere mentale e fisico.
- Sviluppo di una maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo.
- Rilascio di tensioni emotive attraverso la combinazione delle vibrazioni musicali e delle proprietà terapeutiche delle essenze.