



GUIDA ALL'ASCOLTO

“percorso per trovare un ascolto consapevole”

*Oggi tutti parlano e nessuno sta a sentire.
Bisogna fare silenzio per poter ascoltare.
Un silenzio attivo,
che ti aiuta a percepire non solo il suono
ma anche te stesso,
la tua anima.*

(Ezio Bosso)

TEMI TRATTATI

L'importanza del silenzio

L'ascolto consapevole

L'ascolto emotivo della musica

Il Laboratorio è un percorso che ci porta a riflettere sull'importanza del silenzio nei suoi vari aspetti e significati e sulla necessità di trovare una condizione di spazio silenzioso per poter ascoltare consapevolmente. L'ascolto quindi diventa esperienza utile a raggiungere una maggior comprensione di noi e degli altri. Con un ascolto musicale consapevole, attraverso le nostre emozioni, possiamo trovare equilibrio, armonia, tranquillità, e raggiungere uno stato di benessere.

**5 incontri il mercoledì sera, da mercoledì 8 gennaio 2025
presso la sala consiliare del Municipio di Gandellino, ore 20:30 - 22:30**

**Il percorso è condotto da Gigi Salvoldi, animatore musicale e musicoterapeuta
Costo: Euro 30 a persona.
È possibile iscriversi all'inizio della prima serata (8 gennaio)**

Biblioteca Comunale di Gandellino

Via Casa Alta - 24020 GANDELLINO BG

Tel 0346.48495 (int. 6) | www.rbbg.it | biblioteca@comune.gandellino.bg.it

Orari di apertura: lunedì 17.30 – 19.00 | martedì, giovedì e venerdì 14.00 – 17.30 | sabato 14.00 – 16.00

Biblioteca Comunale di Gromo

Piazza Franzini, 6 - 24020 GROMO BG

Tel 0346.41128 (int. 7) | www.rbbg.it | biblioteca@comune.gromo.bg.it

Orari di apertura: lunedì 14.00 – 17.00 | mercoledì e sabato 9.00 – 12.00 | giovedì 15.00 – 18.00