



”Jag kände hur min kropp gjorde en form i golvet och hur jag sjönk ned i djup avslappning.”

Daniel Rosvall,
advokat, partner

”Över all förväntan,
så kraftfullt!”

Jennifer Kendrick,
HR ansvarig, advokatfirma

Gongbad – ljudvågor som frigör dig från stress och aktiverar din självläkande kraft

”Gongbad” har fått sitt namn för att du badar i ljudvågornas vibrationer som masserar alla dina inre organ och vattnet i din kropp. Gongen har sedan årtusenden använts som självläkning i olika kulturer. Via detta mäktiga instrument skapas ett brett spektrum av vibrationer som tar sig in i kroppen och påverkar ända ner på cellnivå. De tar vi oss från hjärnans vakna betavågor till lugnare vågor där djup balansering sker.

Gongbad – så här går det till:

Sara Emilionie lär ut yogisk andning och ett par enkla, mjuka yogaövningar. Därefter får du ligga ned och blunda medan vibrationerna skapar djupgående balans oavsett om du är vaken eller sover.

Ljudterapi baseras på antagandet att du är en uppsättning vibrationer som förlorar sin rytm då sjukdom uppstår. När atomerna, cellerna som vibreras, balanseras denna rytm och denna frekvens. Ljud och vibrationer färdas genom vatten mer effektivt och påverkar därför varje cell i din kropp.

Effekten av yogisk andning

Inom yogan är andningen central och där också finns mycket vetenskaplig forskning som visat positiv effekt av den andningsteknik du får lära dig under ditt gongbad. Aktiverar parasympatiska nervsystemet (kroppens lugn och ro-respons), balanserar blodtryck, skapar kemisk balans, ökar fokus, koncentration och frigör spänningar i andningsmuskulaturen. Fri guidning finner du här balansonline.se/testa

Om Lady Gong – Sara Emilionie

Sara Emilionie har sedan 2009 utvecklat stressreduktionsprogram för vård, näringsliv och skola. Hennes metod ingår i publicerad forskning och med sin bakgrund som konsertpianist har hon integrerat musikens betydelse i sina koncept. Sessionerna erbjuds på Vasavägen på Lidingö (centralt, cirka 5 minuter från Ropsten).

abonnerat gongbad: 5500 kr/120 minuter, i grupp 470 kr/120 min
Välkommen att kontakta sara@ladygong.se Läs mer på ladygong.se.