

## Weekend e relax: (mini) viaggi nella natura lontano dalla città

Dal Delta del Po al lago di Como. Dalle Terme al mare. Quattro suggestioni per scaricare lo stress della città e tornare al contatto con la natura. Anche meditando con l'arpa ai piedi dei Colli

di MICHAELA K. BELLISARIO

### 3/ Viaggi nella natura. Meditare con il suono dell'arpa alle Terme



Nella Stanza del Silenzio del RoofTop54, la Spa panoramica **dell'Esplanade Tergesteo di Montegrotto Terme, ai piedi dei Colli Euganei**, viene proposta un'inedita esperienza sensoriale con l'arpa che utilizza il suono e la voce, per riequilibrare il benessere energetico della persona.

L'accordatura dell'arpa alla frequenza di 432 Hz è alla base di tutte le creazioni e di tutte le frequenze che esistono in natura, vibrando in armonia con il nostro Dna. **Le vibrazioni dell'arpa accompagnata dalla voce generano un massaggio interiore**, entrano in ognuno di noi portando calma, stimolando la creatività e la visione intuitiva e riequilibrando gli emisferi cerebrali.

I benefici sono molteplici: l'esperienza emozionale-meditativa riequilibra e **riduce ansia, stress, insonnia, stimola la riproduzione di serotonina** e neutralizza gli sbalzi d'umore. Le vibrazioni conducono ad una meditazione sonora ed energetica: con il suono dell'arpa le nostre cellule si riattivano, **parlano, comunicano, celebrano la vita perché tutto è energia.**

Le sessioni durano quaranta minuti e sono accompagnate anche **dal suono delle campane di cristallo per un'esperienza davvero immersiva.**

hotel\_esplanadetergesteo  
Esplanade Tergesteo

View profile

[View more on Instagram](#)

130 likes

hotel\_esplanadetergesteo

Riflessi e linee si fondono con le mille bolle della nostra pool con acqua al magnesio e potassio nella nostra SPA Emotion Zone!  
Reflections and lines blend with the thousand bubbles of our pool with magnesium and potassium water in our SPA Emotion Zone!  
Thank you @terry\_med  
[#esplanadetergesteo](#) #luxuryretreat #tergesteomoments #pooltime #poolvibes  
#poolsofinstagram #reflectiongram #bubbles #ihavethisthingwithpools #sparetreat  
#wellnesshotel #wellnessretreat #spaluxury @hotel\_esplanadetergesteo