



## **Gong Bath**

Under passet ligger du nerbäddad på yogamattan och njuter av sköna vibrationer i rummet. Gongen är mycket effektiv mot ett rastlöst och stressat sinne. De härliga vibrationerna kommer att skölja genom dig och ditt energisystem. Detta hjälper din kropp att släppa taget, avlägsna skadade celler och balansera dig. Du hamnar i ett skönt meditativt tillstånd fri från tankar och känslor. Här hjälper vi kroppen att släppa djupliggande spänningar och blockeringar. Det är ett effektivt sätt att förändra och avlägsna invanda tankemönster och beteenden som kan hindrar oss i livet.