



Azienda di Servizi
alla Persona
Golgi-Redaelli

ComuniCARE

NewsLetter rivolta ai Dipendenti e Collaboratori dell'A.S.P. GOLGI-REDAELLI

Ottobre 2024

**PROGETTO
DI WELFARE
AZIENDALE
ASP GOLGI
REDAELLI**



**BAGNI DI
GONG E
SUONI
ANCESTRALI**

Gentili Colleghe/i,

abbiamo il piacere di offrirvi - nell'ambito delle iniziative di Welfare proposte dalla nostra Azienda - un nuovo e particolare progetto, il BAGNO DI GONG, una tecnica antichissima di meditazione e rilassamento che ha come finalità quella di raggiungere il benessere e alleviare lo stress dovuti a stati mentali di compressione favoriti dalla routine quotidiana.

**DI SEGUITO LA DESCRIZIONE DEL PROGETTO
E LE MODALITÀ DI ADESIONE**

Un'esperienza unica, che coinvolge corpo, mente e spirito.

BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI



**CON GONG PLANETARI
E CAMPANE TIBETANE**

DI COSA SI TRATTA

Il "Bagno di Gong", detto anche "bagno armonico", è un'esperienza di ascolto e rilassamento in cui i partecipanti sono accompagnati in un viaggio alla scoperta di sé attraverso il suono di gong, campane tibetane e altri strumenti ancestrali. Le vibrazioni, unite a preziosi olii essenziali diffusi nell'ambiente, permettono di raggiungere un profondo stato meditativo, fuori dal tempo, in cui tutte le cellule sono delicatamente massaggiate dal suono mentre la mente è libera di alleggerirsi e dare nuova luce a ricordi ed emozioni

DOVE E QUANDO

Sala Polifunzionale Istituto Redaelli, Milano
5 incontri (date da definire). La durata del trattamento sonoro è di 70 minuti compresa la fase preparatoria iniziale e di risveglio.
Ogni incontro sarà aperto a 30 persone.

**NUOVA
PROPOSTA DI
WELFARE
AZIENDALE**

**C/O ISTITUTO
REDAELLI DI
MILANO**

BENEFICIARI

L'esperienza è rivolta in particolare a tutto il Personale sanitario-assistenziale dell'Istituto Redaelli

MATERIALE NECESSARIO

un tappetino da yoga morbido,
una coperta e
un cuscino per
gambe e testa.

COSTI

L'esperienza è gratuita in quanto coperta da una donazione in favore del personale sanitario



Progetto **BAGNI DI GONG**

Info ORGANIZZATIVE

Il presente Progetto, si prefigge di offrire alle lavoratrici e ai lavoratori dell'Istituto Redaelli di Milano un'occasione per sperimentare la potenza e la forza rigeneratrice dei suoni e delle vibrazioni prodotte da questi piatti metallici.



Il progetto è rivolto in particolare al personale sanitario-assistenziale, pertanto sarà importante individuare gli orari e i giorni più adatti per consentirne la partecipazione, che dovrà comunque essere al di fuori del proprio orario di servizio.

* * *

La realizzazione dell'evento, così come le modalità organizzative, sono subordinata alle adesioni che perverranno.

Si invitano pertanto le/i dipendenti interessate/i a partecipare al progetto a segnalare il proprio interesse al seguente indirizzo mail: comunicazione@golgiredaelli.it **ENTRO L' 8/11/2024** mediante la compilazione del modulo allegato.

Per chi avesse difficoltà a fare la scansione è possibile ritirare e consegnare il modulo cartaceo anche presso l'Uff. Segreteria del Direttore Operativo.

Se invece desideri avere informazioni aggiuntive sul progetto scrivi a: comunicazione@golgiredaelli.it
