



Sessione 3 - 285 Hz | RIGENERARE il TERRENO

Che cosa rappresenta la 285 Hz?

Nel set esteso delle frequenze solfeggio, la 285 Hz è associata alla rigenerazione e al ripristino.

Nel laboratorio la utilizziamo come ambiente sonoro per ammorbidire il terreno corporeo e consolidare il seme dell'obiettivo.

OBIETTIVO

Il mio obiettivo scelto è:

Quando lo penso, nel corpo sento:

 **PRATICA DELLA SETTIMANA**

- Scarica il file audio 285 Hz in formato nativo (Wave) dalla piattaforma.
- Ascoltalo preferibilmente in cuffia.
- Segui la pratica guidata dello “zero”
- Ripeti la pratica almeno 3 volte durante la settimana.

Stabilisci un momento preciso della giornata. Dopo ogni pratica scrivi come percepisci:

Fisico: _____

Emotivo: _____

Creativo: _____

Mentale: _____

 **OSSERVAZIONE DELLE PIANTINE**

Piantina 432 (baseline):

Osservazioni:

Piantina 174:

Osservazioni:

Piantina 285 (rigenerazione):

Osservazioni:

Cosa noto nelle differenze?

ALLENAMENTO DELLA VOLONTÀ

Ogni giorno 5–10 minuti di movimento (Qi-gong o mobilità dolce).

Spunta:

L M M G V S D

Come cambia il mio stato interno dopo il movimento?

SCALA CORPO (1–10)

Zona che desidero rigenerare: _____

Inizio settimana: ___/10

Fine settimana: ___/10

Descrizione cambiamento:
