



Tono Cañadas: BAÑO DE GONG EN EL BOSQUE

Luna Azul · 30 y/o 31 de Mayo

Sumérgete en una experiencia de sonido, naturaleza y presencia.

El baño de gong es una vibración profunda que ayuda a calmar la mente, liberar tensión y armonizar cuerpo y emoción a través del sonido.

Realizarlo en el bosque, bajo la energía especial de la Luna Azul, potencia la conexión con la naturaleza, amplifica la sensación de paz interior y favorece un estado de renovación y apertura.

Una invitación a detener el tiempo, respirar la tierra y dejar que el sonido te atraviese.

Sonido · Naturaleza · Descanso profundo · Expansión

Inmersión Sonora: Baños de Gong en el Bosque de Valdelarte

Esta propuesta invita a los participantes a una experiencia de desconexión profunda a través de la vibración y el entorno natural. El Baño de Gong no es un concierto convencional, sino una técnica de inmersión en la que el sonido envuelve el cuerpo físico y el campo emocional, facilitando un estado de meditación espontánea.

¿Qué es un Baño de Gong y cuáles son sus beneficios?

El Gong es uno de los instrumentos más antiguos y potentes para la sanación por sonido. Al ser golpeado, genera una serie de armónicos y frecuencias que el cerebro traduce como una "limpieza" acústica.

*Reducción del estrés: Las ondas sonoras ayudan a bajar la frecuencia de las ondas cerebrales (de estado Beta a Theta o Delta), induciendo un estado de relajación profunda.

*Reequilibrio energético: La vibración actúa a nivel celular, ayudando a liberar bloqueos físicos y tensiones acumuladas.

*Claridad mental: Facilita la introspección y ayuda a "silenciar" el ruido mental cotidiano.

Sinergia con la naturaleza: Al realizarse en el bosque, el sonido del Gong se entrelaza con la acústica natural, potenciando la sensación de pertenencia al ecosistema.

Programa del Encuentro (2 Días)

Día 1: **SÁBADO 30** - Apertura y Conexión con la Tierra

11:00h – Recepción y Círculo de Bienvenida: Presentación del espacio y de la técnica del Gong. Sesión I: El Gong de Enraizamiento: Primera inmersión sonora enfocada en soltar tensiones físicas y conectar con la vibración de la tierra.

12.45n. Puesta en común: Espacio para compartir sensaciones y breve meditación.

14:30h – Almuerzo campestre: Tiempo de descanso y nutrición orgánica.

DESCANSO

18:30h – Paseo Consciente (Shinrin-yoku): Caminata silenciosa por el bosque de Valdelarte para preparar el oído y la presencia.

19:00h – Puesta en común: Espacio para compartir sensaciones y breve meditación al atardecer.

22.30h. Sesión II: El Gong de

Día 2: DOMINGO - Expansión y Armonía

10:30h – Despertar Sensorial: Ejercicios suaves de respiración y estiramientos entre los árboles.

11:30h – Sesión II: El Gong de Limpieza y Fluidez: Una sesión más intensiva enfocada en la liberación emocional y la renovación energética.

13:30h – Integración Creativa: Espacio para plasmar la experiencia (escritura, dibujo o land art sencillo) mientras el eco del sonido reposa.

15:00h – Comida de Clausura: Cierre del programa y despedida del bosque.

Recomendaciones: Se aconseja traer ropa cómoda, una esterilla, manta (la temperatura corporal suele bajar durante la sesión) y una botella de agua para hidratarse tras la vibración.

SESIÓN ESPECIAL NOCTURNA EN EL BOSQUE

Aprovechando el **fenómeno excepcional de la Luna Azul (la segunda luna llena en un mismo mes)**, la experiencia en Valdelarte adquiere una dimensión mística y astronómica única. Bajo la luz lunar, el bosque se transforma, y el Gong actúa como un puente entre la energía del satélite y la tierra.

Sesión Especial: Baño de Gong bajo la Luna Azul

Realizar un Baño de Gong de noche, en pleno bosque y bajo una Luna Azul, potencia la introspección y la liberación emocional. La luna llena está vinculada tradicionalmente con la culminación de ciclos, y su luz influye en los ritmos biológicos y el movimiento de los fluidos internos.

Características de la Sesión Nocturna

*Acústica de Penumbra: Por la noche, el oído se agudiza al disminuir los estímulos visuales. El sonido del Gong se percibe más nítido, envolvente y expansivo, rebotando sutilmente en la masa forestal.

*Frecuencias Lunares: La sesión se enfocará en tonos más graves y envolventes (el "rugido" del Gong), que emulan la profundidad del inconsciente y la energía femenina de la Luna.

*Baño de Fotones y Vibración: Mientras el cuerpo recibe las ondas sonoras, la piel se expone a la luz de la Luna Azul, creando una experiencia sensorial completa de limpieza y renovación.

Programa Nocturno SÁBADO

21:30h – El Ritual del Silencio

Nos desplazaremos hacia el claro del bosque en silencio absoluto. La luz de la Luna Azul guiará el camino, permitiendo que la vista se adapte a la oscuridad natural de Valdelarte.

22:00h – Inicio del Baño de Gong Estelar

Los participantes se sitúan en sus esterillas, orientados hacia la posición de la Luna. El Gong comenzará con un volumen casi imperceptible, imitando el viento entre las hojas, para ir subiendo gradualmente de intensidad.

23:00h – El Clímax del Sonido Blanco

En el punto álgido de la sesión, se busca el "sonido blanco" del Gong: una saturación armónica que ayuda a disolver el ego y produce una sensación de flotabilidad y paz profunda, potenciada por la carga energética del plenilunio.

23:30h – Integración y Té Lunar

Tras el silencio final (el Shunyata), se ofrecerá una infusión de hierbas locales de la Sierra para facilitar el "aterrizaje" y la hidratación, observando el cielo antes de retirarse al descanso, frutas frescas y frutos secos.

Plazas limitadas - Reserva previa necesaria. BAÑO DE GONG EN EL BOSQUE
Tono Cañadas - Luna azul 30/31 mayo

PRECIOS:

sólo 1 SESIÓN **sábado mañana** 25 € + 20 € almuerzo= 45 €

sólo 1 SESIÓN ESPECIAL **sábado noche** 35 € (incluye infusiones y frutas frescas y secas)

Programa completo: 3 sesiones+2 almuerzos+alojamiento+1 desayuno+ sinergias= 150 €

Sábado y Domingo

Beneficios Específicos de esta Sesión

- *Regulación de Ciclos: Ayuda a sintonizar los ritmos circadianos con los ciclos naturales.
- *Liberación Simbólica: La Luna Azul es el momento ideal para soltar "lo viejo" y proyectar nuevas intenciones, utilizando la vibración del Gong para anclar esos propósitos.
- *Conexión Cósmica: La sensación de inmensidad al estar bajo el cielo abierto reduce la ansiedad y fomenta una perspectiva de vida más amplia y serena.

Es fundamental recordar a los asistentes que la temperatura en el bosque desciende considerablemente por la noche. Se recomienda saco de dormir o mantas térmicas gruesas para mantener el confort durante la inactividad física de la sesión.

Para profundizar en la función terapéutica de esta experiencia en Valdelarte, es fundamental entender que el Baño de Gong no es solo una actividad de relajación, sino una forma de sonoterapia funcional. El sonido actúa como una herramienta de masaje celular y reordenación interna.

Desglose técnico y terapéutico para el programa:

La Función Terapéutica: El Sonido como Medicina

El Gong produce una cascada de sonidos armónicos que el cerebro humano no puede categorizar de forma lógica. Esto genera un fenómeno terapéutico conocido como "arrastre cerebral", donde la mente abandona el control analítico para entrar en un estado de reparación profunda.

1. Impacto Fisiológico: El Masaje Celular

A diferencia de otras terapias, el Gong se "siente" con la piel y los órganos.

- *Hidratación y Resonancia: Dado que el cuerpo humano es aproximadamente un 70% agua, las ondas de baja frecuencia del Gong viajan a través de los tejidos, impactando en el sistema nervioso y el sistema linfático.
- *Desbloqueo Físico: Ayuda a liberar tensiones musculares crónicas y a reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés), fortaleciendo el sistema inmunológico.
- *Impacto Psicológico: El Estado "Theta"

La terapia de sonido induce estados de conciencia que normalmente solo se alcanzan tras años de práctica de meditación:

Frecuencias Cerebrales: El Gong facilita el paso de ondas Beta (estado de alerta y ansiedad) a ondas Theta (sueño profundo, creatividad y sanación).

Procesamiento Emocional: El sonido actúa como un catalizador que permite que emociones bloqueadas o traumas leves emerjan a la superficie para ser liberados sin necesidad de confrontación verbal.

2. El Valor Terapéutico del Entorno (Valdelarte)

La terapia se potencia al salir del entorno clínico y trasladarse al bosque:

- *Coadyuvante Natural: El aire puro y los fitoncidas (compuestos orgánicos de los árboles) trabajan en sinergia con el sonido para mejorar la capacidad pulmonar y la oxigenación sanguínea.
- *Seguridad y Contención: La inmensidad del bosque y el cielo durante la Luna Azul proporcionan un marco de "contención natural" que reduce la sensación de aislamiento y soledad.

Resumen de Beneficios Terapéuticos Directos:

Nivel	Efecto Principal
Sistema Nervioso	Regulación del nervio vago y reducción de la ansiedad.
Sistema Circulatorio	Mejora de la circulación sanguínea por vibración mecánica.
Salud Mental	Alivio de síntomas de insomnio y fatiga crónica.
Energético	Limpieza del campo electromagnético personal.

Aplicación en el Programa de 2 Días

Día 1 (Diagnóstico y Descarga): La función terapéutica se centrará en la catarsis. El objetivo es limpiar el exceso de estímulos urbanos y "ruido" mental para preparar el cuerpo.

Noche de Luna Azul (Sanación Profunda): Aprovechando la máxima energía lunar, la sesión nocturna se enfoca en el sistema endocrino y emocional, utilizando el silencio posterior como espacio de integración terapéutica.

Día 2 (Regeneración y Anclaje): La terapia se enfoca en la homeostasis. Se busca que el cuerpo reconozca su propio equilibrio y aprenda a mantener ese estado de calma una vez que el participante regrese a su rutina diaria.

Recomendaciones y precauciones técnicas dentro del programa terapéutico. Aunque el Baño de Gong es una técnica no invasiva y segura para la gran mayoría, su potencia vibratoria requiere ciertas advertencias.

Consideraciones y Contraindicaciones Terapéuticas

Para garantizar una experiencia óptima y segura, es necesario informar a los participantes sobre los casos en los que la terapia de sonido de alta intensidad debe ser consultada o evitada:

Embarazo: Se desaconseja la asistencia a mujeres durante el primer trimestre de gestación. A partir del cuarto mes, la vibración puede ser placentera, pero siempre se recomienda situarse en la zona más alejada del instrumento para suavizar el impacto físico de la onda.

Implantes Metálicos y Marcapasos: Las personas con marcapasos o válvulas cardíacas electrónicas deben abstenerse, ya que la frecuencia vibratoria y el campo magnético del Gong podrían interferir con el funcionamiento de los dispositivos. En caso de prótesis metálicas (como cadera o rodilla), el participante puede sentir una vibración interna; no es peligroso, pero debe ser consciente de ello.

Epilepsia: Al inducir cambios rápidos en las ondas cerebrales, existe un riesgo mínimo pero real de desencadenar episodios en personas con epilepsia fotosensible o sónica. Se requiere consulta médica previa.

Audición Sensible: Personas con hiperacusia severa o procesos de tinnitus agudo deben informar al facilitador para ajustar su distancia respecto al Gong.

El Papel del Facilitador en Valdelarte

El enfoque terapéutico en este entorno se basa en la seguridad y la contención. El facilitador no solo "toca" el instrumento, sino que:

- Sostiene el espacio: Crea un entorno de confianza donde el participante puede permitirse la vulnerabilidad emocional.
- Monitoriza la intensidad: Ajusta el volumen y la frecuencia del Gong basándose en la respuesta del grupo y el eco natural del bosque.
- Acompaña la integración: Tras la sesión de la Luna Azul, el facilitador está presente para ayudar a procesar cualquier sensación intensa que haya surgido durante la inmersión sonora.

Preparación Final para el Participante

Para maximizar la función terapéutica, se recomienda a los asistentes:

- Hidratación: Beber abundante agua antes y después de la sesión (el sonido viaja mejor y las toxinas se eliminan más rápido).
- Apertura: Acudir sin expectativas rígidas, permitiendo que la vibración trabaje donde el cuerpo más lo necesite.

Con esto, el programa queda completo, equilibrando la parte poética de la Luna Azul con la solidez de la terapia sónica.

Para que el programa de Baño de Gong sea efectivo, la elección y preparación del terreno en Valdelarte es un factor determinante. El suelo del bosque no solo sirve de soporte, sino que actúa como un conductor físico de la vibración del Gong.

LOGÍSTICA DEL TERRENO para el evento:

1. Selección del Espacio: "El Claro de Resonancia"

Se utilizará una zona de topografía preferiblemente llana para facilitar el descanso de los participantes, pero con las siguientes características técnicas:

-Acústica Forestal: Se buscará un claro rodeado de arboleda densa (encinas o alcornoques). Los árboles actúan como difusores naturales del sonido, evitando que la vibración se disperse demasiado rápido y creando una "sala de conciertos" natural.

-Orientación para la Luna Azul: El espacio debe tener una apertura visual hacia el este/sureste para asegurar que la salida de la Luna Azul sea visible desde la posición de descanso de los participantes durante la noche.

2. Preparación del Suelo

El contacto con la tierra es parte del proceso terapéutico (enraizamiento):

-Limpieza Superficial: El terreno se despejará de piedras grandes, ramas secas o elementos punzantes que puedan incomodar a los participantes o dañar las esterillas.

-Aislamiento Térmico: Dado que el Baño de Gong reduce la temperatura corporal y el suelo del bosque transmite humedad (especialmente de noche), la organización dispondrá de una base aislante (lonas o mantos de paja seca si el terreno lo permite) bajo las esterillas individuales.

-Nivelación del Gong: El soporte del Gong debe instalarse sobre una base firme y perfectamente nivelada para evitar vibraciones parásitas del herraje y garantizar la pureza del tono.

3. Delimitación y Seguridad Nocturna

-Senderos de Luz Tenue: Para no romper el estado de meditación ni contaminar lumínicamente la experiencia de la Luna Azul, se señalizará el acceso desde el centro de recepción hasta el claro con pequeñas luces LED cálidas a ras de suelo o balizas solares mínimas.

-Zona de Silencio: Se establecerá un perímetro de "silencio absoluto" 50 metros alrededor del terreno de práctica para evitar que ruidos logísticos interfieran con las frecuencias sutiles del Gong.

4. Equipamiento Logístico por Participante

Dada la naturaleza del terreno rústico, se coordinará lo siguiente:

-Kit de Confort: Valdelarte recomendará el uso de esterillas de yoga gruesas, cojines para las rodillas y mantas de lana pesada (la presión de la manta ayuda a la relajación del sistema nervioso).

-Repelentes Naturales: Al tratarse de un entorno de bosque, se utilizarán aceites esenciales (citronela, eucalipto) para mantener el espacio libre de insectos sin recurrir a químicos que alteren el ambiente olfativo de la sesión.

5. Sostenibilidad y Respeto al Medio

Fiel a la filosofía de Valdelarte, la logística será de impacto cero:

No se utilizará megafonía eléctrica; toda la comunicación será orgánica.

Al finalizar el encuentro de dos días, el terreno deberá quedar exactamente como se encontró, permitiendo que la flora local se recupere de inmediato.

Resumen de necesidades técnicas para el equipo:

Nivel de burbuja para el soporte del Gong.

Lonas aislantes para el suelo (mínimo 20m²).

Linternas frontales con luz roja (para el equipo, para no deslumbrar a los participantes).

Termos con infusión caliente para la transición post-Gong en el bosque.

Verónica Alvarez & Tono Cañadas

Valdelarte mayo 2026

