

# Zvuková terapia – prednáška a koncert

SHANTI centrum: 20. apríl 2018 - 17:30-19:30

Srdečne pozývame na príjemné stretnutie plné čistých a ukludňujúcich vibrácií rôznych terapeutických hudobných nástrojov, ktoré majú moc vyladiť náš organizmus.

Krátko si tiež porozprávame, ako si pomocou hudby a zvukov môžeme pomôcť od stresu, nespavosti, mentálnej únavy a rôznych blokov, ako sa vyznať v relaxačnej a meditačnej hudbe, kedy hudba skôr škodí ako pomáha. Prečo sa dobrovoľne obklopujeme hlukom, ticha sa bojíme a čo na to hovorí naše telo.

Čistý zvuk má obrovské možnosti za krátky čas vrátiť do rovnováhy telo, myseľ, emócie i ducha. Aj naše uši potrebujú vedomý výber toho, čo im prospieva, podobne ako si vyberáme jedlo. Príďte, vyskúšajte a posúďte sami.

Touto miernou osvetou podporujeme International Noise Awareness Day (25. apríl 2018), upozorňujúci na dopady zvyšujúcej sa hlučnosti prostredia.

Rozpravu a zvukovú relaxáciu vedie hudobníčka a pedagogička Andrea Kotmanová. Študovala Celostnú muzikoterapiu na univerzite v Olomouci. Prednáša hudobnú psychológiu a pedagogiku.



Vstupné 7 eur

Prihlasovanie: [www.shantimentrum.com](http://www.shantimentrum.com) / 0949 623 612