



**Magiczny
Kraków**

KLINIKA SPOŁECZNIKA: Dźwiękoterapia i muzykoterapia - skuteczny sposób na stres

2022-09-04

Centrum Obywatelskie W Krakowie oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych po przerwie zapraszają do KLINIKI SPOŁECZNIKA - czyli możliwości złapania paru chwil wytchnienia i poznania kilku technik, które pomogą złapać Wam oddech w przyszłości.

Warsztat dedykowany jest dla osób chcących poznać skuteczne techniki relaksacyjne z udziałem dźwięków mis tybetańskich oraz muzyki relaksacyjnej.

Podczas warsztatu omówione zostaną zagadnienia:

- czym jest dźwiękoterapia i muzykoterapia
- rodzaje mis dźwiękowych i zakres ich oddziaływania
- wpływ dźwięku na organizm
- muzyka relaksacyjna i medytacyjna
- skuteczne sposoby relaksacyjne i wyciszające

Termin: 8.09.2022 (czwartek)

Start: 16:00

Czas trwania: 4 godz.

Miejsce: Centrum Obywatelskie w Krakowie ul. Reymonta 20

Chcesz wziąć udział?

Wypełnij formularz zgłoszeniowy już dziś: <https://forms.gle/At1H1iNHAmU2W4gC9>

W trakcie warsztatu poprowadzona zostanie relaksacja z muzyką 432 HZ.

Dla chętnych przeprowadzony zostanie masaż dźwiękiem z misami tybetańskimi.

Warsztat prowadzi: Marta Niemiec-Fiutowska – Założycielka Fundacji Na Zdrowie Zwierzęta Ludziom Ludzie Zwierzętom. Felinoterapeutka, zoopsycholog, miłośniczka kotów. Absolwentka kursów rozwoju osobistego Ewy Foley - promotorki pozytywnego życia.

Od kilku lat pogłębia swoją wiedzę na temat rozwoju osobistego, sposobu na osiągnięcie dobrostanu i wewnętrznego spokoju oraz wszelkiej obfitości w życiu. Prowadzi sesje relaksacyjne z misami tybetańskimi.

Certyfikowany praktyk metody Soul Body Fusion. Praktykuje wdzięczność i prowadzi Kręgi Wdzięczności dla kobiet w Krakowie