



OSVOBODITEV STRESA SPROŠČANJE Z GONGOM

Ponovno vabimo na delavnico sproščanja z gongom!

Zvok se že od nekdaj uporablja kot zdravilna sila. Ustvarja globoko sprostitvev, umirja naše misli in spodbuja delovanje možganov ter srčni utrip. V celoti deluje kot celična masaža za telo. Po zvočni terapiji se ljudje počutijo prerojeni, polni energije in umirjeni.

Preizkusite moč gonga in se nam pridružite

v četrtek, 14. junija 2018, od 18. do 19.30 ure

v prostorih CDI Univerzuma, Grošljeva 4, Ljubljana

Izvajalka: Jadranka Oblak Tavčar
terapevtka gonga in mojstrica reikiija

**Promocijska
cena delavnice:** 18,00 eur z DDV

**Obseg
delavnice:** 2 šolski uri

Informacije: CDI Univerzum, tel. 01/583 92 70
info@cdi-univerzum.si

OSVOBODITEV STRESA - SPROŠČANJE Z GONGOM



cdi univerzum
neformalno izobraževanje

OPIS DELAVNICE

V današnjem času tehnološkega razvoja, pritiskih na delovnih mestih in časovnih stiskah smo ljudje vedno bolj pod stresom, nimamo pa dovolj časa za sprostitev.

To neskladje pogosto pripelje do izgorelosti in kasneje do resnih bolezenskih stanj.

Že stari Kitajci so ugotovili, da gong s svojimi vibracijami stimulira telo ter sproža pozitivne spremembe na fizičnem, čustvenem in duhovnem področju. Izjemno pomaga pri bolečinah v vratu in glavobolih.

Na delavnici se boste v celoti posvetili obvladovanju stresa in napetosti s pomočjo gonga.

PRIJAVE IN INFORMACIJE

kontaktna oseba: Lidija Borštnar

☎ 01/583-92-98

lidija.borstnar@cdi-univerzum.si
ali

info@cdi-univerzum.si

☎ 01/583-92-70

TRAJANJE DELAVNICE

Delavnica traja dve šolski uri.

VSEBINA DELAVNICE

Izvajalka Jadranka Oblak, izšolana terapevtka gonga in mojstrica reikija, vam bo po kratki teoretični predstavitvi pokazala nekaj načinov, kako lahko z majhnimi koraki sami najdemo takojšnje olajšanje v stresnih situacijah. Ste vedeli, da lahko z vdihom in sunkovitim izdihom skozi nos v trenutku sprostimo napetost?

V nadaljevanju vas bo vodila v prijetno sproščanje ob spremljavi gongovih frekvenc. Po približno dobri uri se boste počutili spočiti, umirjeni in polni energije.

Zadnji del delavnice bo namenjen vašim vprašanjem in odgovorom na vse, kar vas zanima v zvezi z gongom.

Uspešnost in koristnost delavnice so dosedANJI udeleženci v povprečju ocenili z oceno 4,7 na lestvici do 5.