

Muzikoterapeutická relaxace

prožitkový vzdělávací program pro první a druhý stupeň ZŠ



Skupinová pasivní relaxace

Prostřednictvím hry na etnické nástroje vyrobených z přírodních materiálů a znějících v přirozeném ladění, se ponoříme do světa vibrací, uvolnění mysli i těla, harmonizace.

Zazní didgeridoo, djembé, rámový buben, salašnická fujarka, brumle, gong, ústní harfa, kalimba, perkuse, tibetské mísy, zvonkohra a jiné nástroje. Po skončení relaxace se seznámíme s jednotlivými nástroji.

Doba trvání programu je minimálně 90 minut. S sebou je vhodná podložka a přikrývka.

stepankavasickova@seznam.cz