



## OPISI ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV

### ZA ŠTUDIJSKO LETO 2017/2018

<b>Naslov izobraževalnega programa</b>	<b>ZVOČNA KOPEL Z GONGI</b>
<b>Mentor/ica</b> (izobrazba, reference)	Stanislav Knežič, V.stopnja Reference: Od leta 2015 organizirano vodi delavnice zvočne kopeli s sproščanjem, in spremlja uradna izobraževanja za vse nivoje Gong Master Treninga.
<b>Okvirna vsebina</b>	Zvočna kopel je sprostivna tehnika. Pomaga pri umirjanju uma in sproščanju telesa. Pri zvočni kopeli SE uporabljajo različni inštrumenti. Poleg gonga so najbolj pogosti tibetanska pojoča posoda, kristalna kvarčna skleda, šruti, tingša, boben, ropotuljica, vetrni zvonovi... Zvočno kopel se uporablja kot orodje za globoko sprostitvev, saj kopel deluje globinsko in intenzivno na vsako celico v telesu. Ko se um prepusti zvoku, pride do občutka brezčasa, lebdenja... Zvočna kopel je primerna za vse starosti. Na zvočno kopel si slušatelji prinesejo podlogo za ležanje, deko ali spalno vrečo, kaj za pod glavo ter vodo. Sicer je najbolj pomembno, da se namestijo sebi v najbolj udoben položaj.
<b>Cilji</b>	Naše celotno bitje (fizično, miselno, čustveno in duhovno) deluje ne energetskih nivojih, ki vibrirajo na določeni frekvenci. Zaradi današnjega tempa življenja in vpliva okolja so ti centri dostikrat v neravnovesju, kar se pozneje pokaže tudi na fizičnem nivoju. Cilj delavnic je, da udeležence harmonizira na vseh nivojih. Zvočna kopel z gongi je le orodje, s katero si lahko pomagamo, ne more pa biti nadomestilo za uradno medicino.
<b>Metode</b> (npr. predavanje, diskusija, delo v parih, delo s pisnimi viri, praktično delo, študijski obiski ...)	Predavanje, diskusija, delo v parih in skupini
<b>Uporabljena literatura in viri za pripravo programa</b>	Mentorjevi zapiski, strokovne slovenskih in tujih avtorjev s področja delovanja z gongi, različni viri s spletnih strani