

ZVOČNA KOPEL – ZDRAVILNI ZVOK

Usposabljanje za osebnostno rast. Zvočna kopel je sprostitvena tehnika, ki pomaga pri umirjanju uma in sproščanju telesa. Uporablja se kot orodje za globoko sprostitvev, saj kopel deluje globinsko in intenzivno na vsako celico v telesu. Najpogostejši inštrument je gong, uporablja pa se lahko tudi tibetanska pojoča posoda, ropotuljica, boben, vetrni zvonovi,... Zvočna kopel je primerna za vse starosti.

Aleksandra Marentič je učiteljica joge, usposobljena mentorica za osebnostno rast in tehnike sprostitve, v lokalni skupnosti pa dobro sprejeta in prepoznavna.

