

Polányi Varázs Programlehetőségek

Szeretettel ajánlom programjaimat mindazon gyerekeknek és felnőtteknek, akik szeretnének közelebbről megismerkedni varázslatos meditatív hangszerekkel, és megtapasztalni ennek az élménynek az érzelmi és mentális egészségre gyakorolt pozitív, harmonizáló hatását.

Mesemeditáció és hangszersimogató (1 vagy 2 óra)



A foglalkozás során a résztvevők játékos formában ismerkedhetnek meg különböző meditatív hangszerekkel, többek között hangtálakkal, koshival, mini nyelvedobbal és handpannel, majd egy varázslatos mese segítségével egy belső utazásra indulhatnak, melynek során felfedezhetik érzéseiket, gondolataikat és rejtett képességeiket, mindezt meditatív hangfürdővel kísérve. Ez az élmény segíthet az érzelmi kiegyensúlyozottság elérésében. A programot egy hangszersimogatóval koronázzuk meg, mely során mindenki kipróbálhatja a hangszereket.

Meditatív hangfürdő handpannel (1 óra)

A hangfürdő során különböző meditatív hangszerek - többek között hangtálak, koshi, nyelvedob és handpan - hangjainak és rezgéseinek segítségével egy békés és nyugodt környezetben töltekezhetnek a résztvevők, elengedhetik a mindennapi gondjaikat és átadhatják magukat a relaxáció és a belső béke élményének.



Interaktív hangfürdő-kör felnőtteknek (1,5-2 óra)



Ezeken az alkalmakon Mindenki aktív résztvevője lehet a hangfürdő varázslatának. Különleges meditatív hangszereket – többek között handpant, hangtálakat, koshit, mini nyelvedobot, mozsarakat - próbálhatnak ki és megtapasztalhatják a közös zenélés által azt a közösségépítő egységélményt, amit szavakkal leírni nem lehet, ezt személyesen kell megélni.

Az Interaktív hangfürdő-kör résztvevőinek száma - a családi légkör érdekében - max. 10 fő.

További részletekért keress bizalommal:

Kirchner Claudia ☎ +36 30 56 231 06

📍 Polányi Varázs ✉ claudia.kirchner1993@gmail.com

