

## **DELAVNICA:**

# **ZDRAVILNA MOČ ZVOKA IN TIŠINE**

Od trenutka, ko se prebudimo, do trenutka, ko se zvečer zazibljemo v spanec, smo obdani z nešteto zvoki različnih jakosti in vibracij, ki polnijo naš vsakdan in iščejo našo pozornost. Zvoke, ki se ponavljajo, prepoznamo, jim pripišemo določen pomen, glede na naše pretekle izkušnje in spomine. Vibracija zvoka ima na nas izjemen vpliv, priključimo lahko še tako globoka, zakoreninjena čustva, obenem pa nosi v sebi zdravilno moč preobrazbe.

Današnja stalna izpostavljenost različnim zvokom nosi v sebi tudi nevarne pasti sodobnega načina življenja, saj je naš um na ta način ves čas aktiviran in preobremenjen. Za ohranjanje notranjega ravnovesja je zato nujno, da si vzamemo čas za tišino. V tišini besed spregovori naše telo, in če dovolj čuječe prisluhnemo (»tuning in«), slišimo naš notranji glas, glas resnice.

Na delavnici »Zdravilna moč zvoka in tišine« bomo ponovno poiskali stik s samim seboj skozi različne vaje in tehnike, ki nas bodo vsaka na svoj način, skozi zvok in tišino popeljale globlje v notranji svet telesnih občutkov, čustev in misli. Kako biti dober poslušalec sebe, da si lahko dober poslušalec drugih? Na poti samospoznanja si bomo odgovorili tudi na to vprašanje in na mnoga druga.

**KDAJ:**

23. marec 2019, od 9.00 do 18.00 ure

**KJE:**

TEJ DANCE plesni studio, Kolarjeva 47,  
Ljubljana

»Dance of Truth« je intuitivno gibanje, ki nam pomaga izraziti in prepoznati resnico. S pomočjo različnih tehnik (intuitivni ples, poseben način poslušanja glasbe, čuječnostna meditacija, coaching in veliko drugih vaj) bomo skozi posamezne tematske delavnice raziskovali, poglobili in sprejeli svoje notranje doživljanje, se osvobodili vajeti lastnega uma ter prepoznali svoje notranje vire za bolj polno, svobodno in radostno življenje.

Dovoli si slišati svojo resnico.  
Pridruži se nam.

Število mest v skupini je omejeno, zato ne odlašaj s prijavo na

[timjan.mateja@gmail.com](mailto:timjan.mateja@gmail.com) (041 468 951)

Več info o prijavi, kotizaciji ter napotkih za udeležbo na delavnici:

[www.danceoftruth.net](http://www.danceoftruth.net)