



# Skaņu meditācija ar Natāliju Rutuli

Trešdien, 14. decembrī, plkst. 18.00 Mūzikas bibliotēka aicina uz meditāciju kopā ar netradicionālās medicīnas speciālisti Natāliju Rutuli.

**Nodarbība notiks Ventspils Galvenās bibliotēkas 2.stāva zālē, Akmeņu ielā 2.**

Gongu skaņai ir labvēlīga ietekme uz cilvēka veselību. Tā skaņa harmonizē, sakārto, atjauno un dod spēku, tā ir kā masāža veģetatīvajai nervu sistēmai. Gongu skaņas spēles laikā rodas efekts, kas sajūtās līdzīgas masāžai, veicina relaksāciju, ļaujot nonākt mierīgā atpūtas stāvoklī, palīdz mazināt stresu. Gongu skaņas rada pozitīvas pārmaiņas mūsu fiziskajā, emocionālajā un garīgajā stāvoklī.

Natālija Rutule seansa laikā izmanto arī daudzus citus instrumentus – Tibetas un kristāliskos dziedošos traukus, vēja zvanus, čakrafonu, kokli u.c. Klausīšanās jeb iegremdēšanās gongu skaņās vienlaicīgi ir dziļa relaksācija, meditācija un dziedināšana.

Nodarbības ilgums: 1 h. Lai ķermenis varētu pilnīgi atslābināties, skaņu meditācija parasti notiek guļus. Tāpēc aicinājums līdzī nēmt paklājīņu, uz kā gulēt, pledu, ar ko apsegties, nelielu spilventiņu pagalvim. Ja ir kādi veselības ierobežojumi, meditācijas laikā iespējams atrasties sēdus pozīcijā. Nodarbība ilgs vienu stundu. Dalību aicinām pieteikt, zvanot pa tālruni 29552381. Cena par dalību pasākumā ir 15 EUR no personas.