



Звуковая медитация с Наталией Рутуле

В среду, 14 декабря, в 18:00 Музыкальная библиотека приглашает на медитацию вместе со специалистом по нетрадиционной медицине Наталией Рутуле. Занятие будет проходить в зале на 2-м этаже Вентспилсской Главной библиотеки на улице Акменю, 2.

Звук гонга благотворно влияет на здоровье человека, создает гармонию, устанавливает порядок в мыслях, восстанавливает и дает силу. Это своего рода массаж вегетативной нервной системы. Во время игры на гонге его звуки создают эффект массажа, расслабляют, помогают прийти в состояние спокойного отдыха, снизить стресс. Звуки гонга вызывают позитивные изменения в нашем физическом, эмоциональном и духовном состоянии.

Во время сеанса Наталия Рутуле использует и много других инструментов – тибетские и хрустальные поющие чаши, ветряные колокольчики, чакрафон, кокле и др. Слушание, или погружение в звуки гонга, одновременно является глубокой релаксацией, медитацией и исцелением.

Продолжительность занятия: один час. Чтобы тело могло полностью расслабиться, звуковая медитация обычно проходит лежа. Поэтому с собой необходимо взять коврик, на котором лежать, плед, чтобы накрыться, небольшую подушку под голову. Если есть какие-то ограничения из-за здоровья, то во время медитации можно находиться в положении сидя. На занятие необходима запись по телефону: 29552381. Цена за участие: 15 евро с человека.