Äänimaljarentoutus työyhteisöille

Hetki pysähtymiselle kiireisen arjen keskellä.

Tiibetiläismaljojen ja gongin värähtelyt rauhoittavat hermostoa ja tukevat palautumista.



Äänimaljarentoutus on syvärentouttava kokemus, jossa osallistujat lepäävät joogamatolla tai istuvat tuolissa samalla kun soittimien lempeät äänet ja värähtelyt täyttävät tilan.

Moni kokee harjoituksen aikana:

- syvän rentoutumisen
- mielen rauhoittumisen
- kehon jännitysten hellittämisen



Palauttava hetki *Työyhteisölle*

- työhyvinvointipäiviin
- tiimipäiviin
- palauttavaksi tauoksi työpäivän keskelle



Mitä soittimia käytetään

Sointukylvyssä käytetään

- tiibetiläismaljoja
- gongia
- valtamerirumpua
- tingshoja
- tuulikelloja
- sadetikut ja helistimet

Soittimien värähtelyt auttavat kehoa ja mieltä rauhoittumaan.

Toteutus

Äänimaljarentoutus työyhteisöille

- Kesto noin 45–60 min
- Sopii kaikenikäisille
- Ei vaadi aiempaa kokemusta
- Voidaan toteuttaa yrityksen tiloissa tai joogasaleilla

Pyydä tarjous työyhteisöllesi

Wisdomyoga Finland
Joogaopettaja
Minna Kärkkäinen
minna.karkkainen@
wisdomyoga.fi
041-5476397

Osallistujien kokemuksia

"En ole koskaan ollut rentoutuksessa näin läsnä kehossani."
★★★★★

"Äänimaljojen värähtely vei nopeasti syvään rentoutumiseen."
★★★★★

"Taitava ja empaattinen ohjaaja loi turvallisen tilan rentoutumiselle."
★★★★★