

Barwy dźwięków - zajęcia profilaktyczne

„Dźwięk misy porusza nasze wnętrze, wprowadza duszę w wibrację.” (Peter Hess)

8 marca b.r. uczniowie klas: 2bhk i 1fm wzięli udział w zajęciach profilaktycznych będących kontynuacją tematyki poruszanej podczas szkolnego *Tygodnia walki z depresją*.

Spotkanie przebiegało w spokojnej atmosferze. Młodzież doświadczyła relaksacyjnego wpływu mis dźwiękowych, a harmoniczne tony naturalnych instrumentów zainspirowały uczestników do ekspresji plastycznej. Malowane mandale oddały emocje, jakie towarzyszyły uczniom podczas masażu dźwiękiem.

Muzyka, sztuka pomagają usuwać nagromadzone w codziennym stresie zmartwienia, blokady i uczucia niepewności, pomagają osiągać stan odprężenia i wzmacniać naturalne siły obronne naszych organizmów. Warto sięgać po te środki, by zapobiegać chorobom, osiągać równowagę – zdrowie.