

Ukázkové hodiny muzikoterapie

15. 11. od 9:00 do 10:00 hod

6. 12. od 9:00 do 10:00 hod

**Místo konání CEDR Žamberk, Albertova 627 (Albertinum)
prostory Denního stacionáře**



Hudba = relaxace

Hudba = energie

Hudba = uzdravení

Hudba – hra s naším hlasem

Co zpíváme: jakékoli tóny, zvuky, samohlásky, slova, písničky, zkratka vše co nás napadne...

Na co hrajeme: bubny (bongo, djembe), ocean drum, zvonkohra Koshi, deštná hůl, boomwhackers, dřevěná zvířátka, dřívka, tibetská mísa, xylofon, tamburína, dlaně a jiné části těla

Co posloucháme: relaxační hudbu, zvuky deštného pralesa, delfínů, troubení slonů, zvuky moře a vodopádů...

Proč to děláme: při hraní se cítíme uvolnění, odpočinutí, klidní a vyrovnání.

Hudba nás dokáže naplnit láskyplnou životní energií, prohloubí náš dech, pomůže nám prožívat své pocity a pokud jí to dovolíme, dokáže nás i uzdravovat.

Kontakt:

CEDR Pardubice o.p.s.

Bc. Michaela Nešporíková

tel. 736 763 373

mail: nesperikova@cedrops.cz