

ZVOČNA KOPEL

Torek, 12.5.2026
Ob 19:00

Stranska vas pri Semiču



Dogodek traja uro in pol.
Prispevek: 20€

Več informacij:
metka.salika@gmail.com
068 614 278

Sprostitev in čas zase



Kaj je zvočna kopel - terapija za sprostitev stresa, regeneracijo telesa in notranjo umiritev?

Zvočna kopel je edinstvena izkušnja sproščanja, terapije in meditacije, ki uporablja zvoke in vibracije za spodbujanje globoke sprostitve in notranjega miru. Zvok, ki aktivira lastne zdravilne moči, okrepi življenjsko energijo, telo se sprosti in razbremeni.

Med izvedbo sproščeno ležimo na tleh (na podlagi) ali ležalniku (po želji sedimo), medtem ko smo obdani z zvočnimi instrumenti: šamanski boben, gong, tibetanske posode, kristalne posode, Koshi zvončki, dežna palca in še več ostalih instrumentov.

Vibracije v telesu, ki jih ti zvoki sprožijo pa aktivirajo samozdravilne procese – telo se na zvok ne odziva le fizično, temveč prenese harmonijo in ravnovesje celostno – na naši čustveni, mentalni, duševni in telesni ravni.



Zvočno kopel vodi:
Metka Šalika - izvajalka zvočnih meditacij, svetovalka in predavateljica različnih vsebin za izboljšanje kakovosti življenja.

Sprostitev in čas zase