

Dnevi prvinskega zvoka

SOBOTNE DELAVNICE

13.7.2019

SOBOTNE DELAVNICE

13.7.2019

Po različnih lokacijah v Brdih

KONTAKTIRAJTE IZVAJALCA in se dogovorite za termin:



URBAN BRENČIČ:

ZVOČNO SPROŠČANJE Z DIDGERIDOOJEM, ŠKOLJKO IN BOBNOM

Individualno ali v dvoje. Trajanje 45 min. Cena 20€.

Sproščanja se lahko udeleži posameznik ali par.

Od 10.00 do 17.00 ih, na vsako polno uro.

Med samo seanso udeleženec leži na mehki podlagi in ima zaprte oči. Na začetku naredimo nekaj dihalnih vaj, preko katerih se povežemo s seboj in tako umirimo um. Nato bom vsakega previbriral z močnim zvokom oceanske školjke, ki mu bo sledilo igranje zemeljskega didgeridooja in na koncu še ritem bobna z glasom. Naravne vibracije instrumentov nas bojo celostno previbrirale in nas uglasile z našim prvinskim bitjem. Na koncu se s preprosto vajo prizemljimo in vrnemo nazaj, da lahko gremo naprej.

KONTAKT: 051 650 429

ŠPELA LAEL CVETKO:

9.00 – 9.30 JUTRANJA ZVOČNA GONG KOPEL s KUNDALINI VADBO

Strategija fokusa zavesti v telesu in potovanje z vibracijami zvoka. Prebujajoče, Osvobajajoče stopanje v svojo moč.

Za oba spola, vse starosti. **Cena 15€.**

17.00 – 18.00 LEŽANJE IN PREPUŠČANJE valovom, ritmom zvoka – notranje potovanje. Popolna sprostitiv, primerno za vse. **Cena 10€.**

INDIVIDUALNE ZVOČNE IZKUŠNJE (po dogovoru):

ZVOČNE MASAŽE s polaganjem tibetanskih skled na telo

Harfa, zven čaker. Regenerativno, ustvarja izjemno lahkotnost.

Trajanje: 30 min. Cena 20€.

MASAŽA POEZIJA DOTIKA čutna, plesoča, dinamična, terapevtska

Obraz, vrat: 20min – 10€

Hrbet, vrat: 30min – 15€

KONTAKT: 051 312 177



MATEJ KOVAČIČ:

ZVOKI NARAVE – potoka Kožbanjšček, čebel, rastlin

Trajanje 3x1ura, 20€/h

V živo bom pokazal kako rastline proizvajajo zvoke in strukture zvočnih zapisov. Imel bom predstavitev mojega dela glede zvokov, zdravja, frekvenc in vibracij, ter barv in oblik, ki vplivajo na nase počutje in zdravje v vsakdanjem življenju. Vrste in tipi zvokov, katere snemam in oblikujem za končne produkte (CDje in zvočni pakete):

- Zdravilni, vibracijski zvoki (Gongi, Zveneče Sklede, Tonske Vilice, Shruti Box, Wind Chimes)
- Naravni Zvoki (Zvoki vode pod/nad vodno gladino, zvoki živali, zvoki naravnih pojavov, ..)
- Music Of Plants & Humans (Glasba in struktura zvočnega zapisa narejena iz rožin človeka)

Sobotne delavnice:

- Zvoki potoka ob reki Kožbanjšček (1h)
- Zvoki čebel pri čebelarju Apiturizem čebelarstvo Skubin v Hlevniku (1h)
- Zvoki poljubnih vrst rastlin, po izbiri skupine (1h)

KONTAKT: 0049 178 296 4560

NORIS ZORAT & CATIA DINONI (ITA):

PREBUJANJE "PRVINSKE ŽENSKE"...

Trajanje 3 ure, cena 65 €

...je del svete ženske in je del šamanizma, ki ga učim. Delavnica je namenjena ženskam, da ozavestimo tri faze ženske evolucije. Ženski duh naših prednic, skrbnic večne ljubezni, ki živi v velikem univerzumu in nas vabi, da vstopimo v svojo notranjost. Preko te meje, nam omogoča, da prebudimo naše duhovne sposobnosti, za globlje notranje čutenje in da odpremo knjigo naše duše. Razumeti našo pot pomeni omogočiti evolucijo duši, tako da lahko žari svojo notranjo lepoto. Starodavno znanje nam podarja potrebno orodje za razvoj in dvig duše na prestol večnosti.

Narava žensk zajema različne faze notranje rasti, globokih klicev, ki jih velikokrat na žalost prepoznamo preko trpljenja. Pogosto se išče odgovore zunaj sebe, le-ti pa so v kognitivnem potencialu našega Duha. Spomin, preteklost, instinkt preživetja, globok spanec in prebujenje v stanje zavedanja, se nahajajo znotraj naše maternice. Maternica je kraj, kjer prebivajo naše osebne resnice, globina, kjer je sporočilo duše bolj jasno. To je globoko spominjanje, kjer ženska psiha išče svoj divji del, da objame lastno sveto žensko. Tako se bo pozabljen ženska ponovno pojavila v vsej svoji lepoti.

Privatne konzultacije – readingi – po dogovoru.

KONTAKT: 0039 338 439 0323



CATIA DINONI (ITA):

PESEM DUŠE

Trajanje: 40 min., Cena: 20 €

Z zvokom kristalnih posod in ksilofona (slednji naravnano na frekvenco 432 Hz), se prebudi duša poslušalca že od prve note. Poslušanje je globoka čutna izkušnja, ki izvira iz nedoumljive razsežnosti, zato olajša odpiranje v notranji prostor, kjer prebiva glasba duše – PESEM DUŠE.

Ko pridemo v stik z božanskimi toni, v spremstvu zdravilnih pesmi se vibracije dvignejo, kar omogoča, da najdemo naravno resonanco in tako ojačamo "energetske kanale".

KONTAKT: 0039 340 373 7606

ANDREJ HRVATIN:

ZVOČNO MEDITATIVNA SEANSA Z DIHOM, GIBOM, ZVOČNO MASAŽO:

Trajanje 60 min., cena: 45 € za individualno

Trajanje 3 ure, cena 25€ za skupino

Na zelo pestri in intenzivni tri urni delavnici se bomo podali na notranje potovanje, naučili koristnih in praktičnih tehnik uporabe zvoka, pozornosti in dihalnih vaj za izboljšanje svojega psiho-fizičnega stanja, samozdravljenje, sprostitvev in vzbujanje kreativnih idej.

V prvem delu bomo izvedli intenzivne dihalne vaje ob zvočni podpori in kratko "šamansko" potovanje z ropotuljami in ekstatičnimi pozami (po Felicitas D.Goodman), nato se bomo naučili nekaj praktičnih tehnik uporabe zvoka - tibetanskih vokalizacij "Petih bojevniških zlogov", uporabo ritmične stimulacije in drugih psiho-akustičnih pristopov, sledila bo dodatna predstavitev dihalnih in preprostih gibalnih vaj, ki temeljijo na tibetanskih Tsa Lung vajah ter Qi gongu, v zaključnem delu pa se bodo udeleženci lahko potopili v "zvočno potovanje", ki ga bom odigral z različnimi zvočili (bobni, ropotulje, kristalna harfa, tibetanske posode, Koshi bells, itd.)

Namen delavnice je, da lahko udeleženci doživijo pristno in intenzivno stanje "spremenjene zavesti", ki ga lahko izkoristijo v različne namene - sprostitvev, uvide, predelavo kakšnih problemov ali zgolj za raziskovanje globljih plasti zaznave. Hkrati pa se bomo spoznali z zelo raznolikimi tehnikami za preseganje običajnih vzorcev delovanja in izboljševanje psiho-fizične kondicije. Vse tehnike so zelo "prizemljene", praktične in namenjene vsakodnevni uporabi v praksi.

KONTAKT: 041 848 106



LEON KORŠIČ:

DIDGERIDOO

Trajanje 1ura, prostovoljni prispevki

Na sobotni delavnici nudim osebni stik z inštrumentom Didgeridoo, na katerega lahko tudi poskusite zaigrati.

KONTAKT: 040 458 248

K sodelovanju smo povabili tudi naše lanske izvajalce in pripravili so zanimive delavnice:

SANDI JUG - HEARTBEAT in HEART 2 HEART SESSIONS

Heartbeat session

je unikatno zvočno-vizualno doživetje lastnega srčnega utripa, izkustveni potop v svoje srce, ki med drugim omogoča višjo stopnjo čutnega kontakta, senzibilizacijo srčnih čutenj in usklajevanja uma s srcem.

Trajanje: 60min, cena: 50 €

Heart 2 Heart session

je vzajemna zvočno-vizualna izkušnja srčnega utripa druge osebe, iz oči v oči. Unikaten način spoznavanja in čutnega poglobljanja v drugega, ki omogoča doživetje človeka na najgloblji možni ravni. Vzajemno usmerjanje pozornosti na bitje srca drugega obenem sinhronizira srčna utripa.

Trajanje 30 oz. 60 min, cena 30 € (15 € na os.) oz. 50 € (25 € na os.).

Vabljeni v izkušnjo lastnega srca! Med 9h in 19h

KONTAKT: 031 477 819



IRENA STIBILJ – SMEJ SE, DIHAJ, ŽIVI

Ob: 10:00

Trajanje: ura in pol, Cena 15 €.

En udeleženec prejme gratis tretman AccessBars

Smeh v trenutku deluje na fizično, mentalno, čustveno in duševno zdravje. S smehom poglobimo dihanje tako globoko, kot je najbolj možno, tako v telo vnesemo ogromne količine kisika, kar pozitivno vpliva na zdravje – smeh izboljšuje delovanje možganskih funkcij, krepi imunski sistem, zmanjšuje bolečine, odpravlja depresijo in stres, znižuje sladkor v krvi in pritisk, sprošča energijo v telesu in pozitivno vpliva na motivacijo.

Ne smemo pozabiti na serotonin ali hormon sreče, ki se s smehom pospešeno proizvaja in pripomore, da je počutje v trenutku lahko popolnoma drugačno. S smehom se osvobajamo vseh napetosti, stresa, jeze, strahov, anksioznosti, nezadovoljstva, in hkrati ostajamo bolj radostni in zadovoljni, kar pozitivno vpliva na vse naše odnose.

KONTAKT: 041 314 032

MIRJAM CIGOJ – ZVOČNO POTOVANJE Z ZVOKI GONGOV

Ob: 18.00 uri

Trajanje: 2.uri, cena: 10€

Poslušanje zvokov gonga vodi v stanje miru, harmonije in lahkotnejšega bivanja. Telesu damo možnost, da se začne zdraviti samo. Počutimo se umirjeni, sproščeni, polni energije. Peli bodo: sončni, zemljin, lunin gong, šamanski boben, tibetanske posode, školjke, itd.

Srečanje se odvija v tišini v čutenju samega sebe in je manj primerno za težje srčne bolnike, ali osebe s težjimi duševnimi motnjami.

S seboj prinesite debelejšo podlogo za ležanje, spalna vreča, udobna oblačila, steklenico vode.

KONTAKT: 031 719 992



NATAŠA BENEDEJČIČ - MEDITACIJA ČUJEČNOSTI Z ZVOČNO KOPELJO

Trajanje 90 min., cena 15 €

Kako se iz glave spustiti v srce, kako stopiti iz polja misliti v polje čutiti, kako stopiti iz polja stresa in trpljenja v sproščenost in izpolnjenost? Redne meditacije čuječnosti vas lahko podprejo pri tem prehodu, da se globoko povežete s seboj, se usredišcite v svojem telesu in se začutite, tako se vaše telo začne regenerirati, stres, napetosti, potlačena čustva,...pa sproščati.

Življenje postane lahkotnejše in bolj izpolnjujoče!

Meditacija je primerna za ljudi vseh starost, predznanje in predhodna izkušnja ni potrebna.

KONTAKT: 041 881 070



ALJAŽ BUŽINEL – GLASBENA DELAVNICA ZA OTROKE IN NAJSTNIKE (10-16 let)

Trajanje: 3 ure, Prostovoljni prispevki

Glasba je univerzalen jezik, ki povezuje vse ljudi. Na delavnici bomo razvijali občutek za glasbo in s skupnim sodelovanjem ustvarili sproščeno vzdušje, kjer bo v ospredju zanimivo ustvarjanje in zabava.

Zaželjeno je, da s seboj prineseš svoje inštrumente.

Dobro je, da imate predznanje, ni pa nujno.

KONTAKT: 040 126 678