ЗВУКОВАЯ ПРАКТИКА oskiranov.com

Музыкальная релаксация для групп

1,5 часа звуковой практики и 20–25 минут на обсуждение и бережную интеграцию опыта. Вы лежите, а я играю

Формат без эзотерики · Живые акустические инструменты · Москва

Мне близок научный подход и здравый смысл. Предлагаю звучание разных музыкальные инструменты и наблюдение за своим состоянием в процессе. Такая практика успокаивает, положительно влияет на нервную систему и помогает справляться со стрессом.

Собрал сет, протестировал их звучание на 1000 клиентах, добавил науку и получил прекрасный результат в виде обратной связи довольных людей.

В своей практике я использую ханг, барабаны, гонги и пространство, в котором можно просто быть

ТАЙМИНГ ВСТРЕЧИ

Как проходит сессия

90 минут непрерывного звука, ритмов и отдельный блок для завершения встречи.

15 МИН

Вводная часть

Спокойное дыхание и «шум дождя» для настройки внимания.

15 МИН

Ровный ритм

Бубен или рамочный барабан стабилизируют восприятие.

40 МИН

Гонг

Постепенное погружение и мягкая игра на гонгах. Полное расслабление.

15 МИН

Мелодии

Ханг, глюкофон и язычковый барабан собирают внимание.

5 МИН

Завершение

Звон колокольчика и возвращение в «здесь и сейчас».

После практики: 20–25 мин

Плавный выход, обсуждение персональных ощущений, ответы на вопросы и бережная интеграция опыта за чашкой воды или чая.

Что отмечают участники

5,0

Средняя оценка · 74 отзыва

По итогам проведённых сессий

Более 1000

Посетителей практики

Опыт ведущего, Москва

«Голова отдыхает и тело, после медитации ощущаются спокойствие и умиротворение».

Юлия

Участница групповой сессии

«Полное погружение и расслабление. Время пролетело незаметно».

Яна

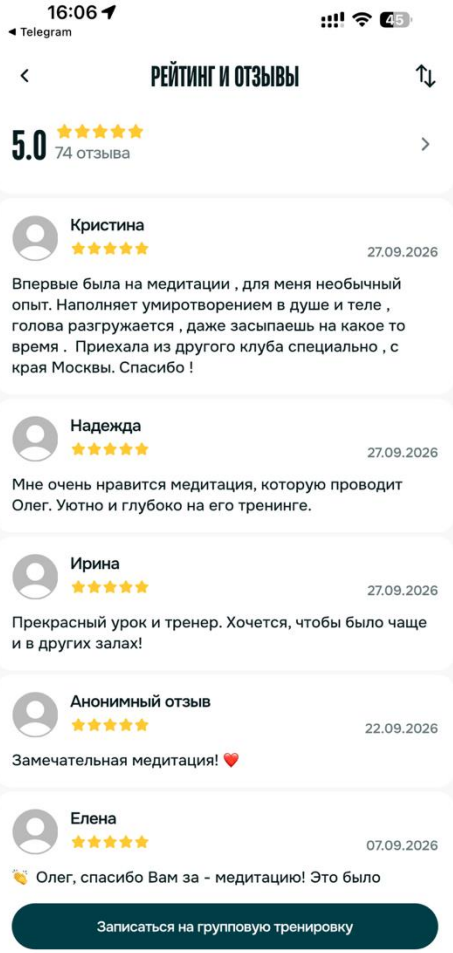
Участница звуковой практики

«Очень интересный опыт, 45 минут пролетели незаметно».

Екатерина

Участница практики

Участники отмечают отдых головы и тела, ощущение перезагрузки и глубокое расслабление.
Это субъективный опыт, а не медицинская услуга и не обещание результата.



Oskiranov.com

Проведу сессию для вашей группы

Формат без опыта и подготовки: корпоративные команды, тренинги, фестивали и ретриты.

Локация

Москва и выездные мероприятия

Группа 15–32 человека

Групповой или индивидуальный формат

Связаться

Instagram @spokoyniyoleg
iam@oskiranov.com
ТГ https://t.me/spokoiyniy