



# Sylvie Krobová

## MUZIKO HLASOVÁ RELAXACE

[www.sylviekrobova.com](http://www.sylviekrobova.com)



- Pro pečující, pro zaměstnance v sociálních službách, učitele mateřských školek i škol, pro zaměstnance domovů důchodců...  
Tedy všude tam, kde někdo pečuje.
- Pro veřejnost s velkým přetížením, psychickou křehkostí, únavou, nespavostí, úzkostmi...
- **Jako prevence proti vyhoření**
- **Snižování stresové zátěže zaměstnanců v přímé péči a pečujících**
- **Dále, jak používat muzikoterapeutické nástroje v přímé péči, doporučení vhodných nástrojů**



### Co přináší?

Uvolňuje celé tělo  
Zlepšuje kvalitu spánku  
Snižuje hladinu úzkosti a svalové napětí  
Uvolňuje tok myšlenek  
Navozuje psychickou pohodu

### SETKÁNÍ probíhá pozitivním, uvolňovacím a rezonančním způsobem.

Práce s dechem, rezonancí celého těla, s uzdravujícími vibracemi lidského hlasu a původních rezonančních hudebních nástrojů, následuje relaxace v leže, kde díky zvuku přírodních nástrojů, jejich přikládání na tělo, díky hlasu, jak zpěvného, tak vyprávěcího, dochází k absolutnímu uvolnění jak mysli, tak těla. Většina z klientů se ocitá v říši snů.



### Ohlasy

*„Dobře spím!“*  
*„Už týden mě nic nebolelo!“*  
*„Konečně jsem uvolněná, bez těkavých myšlenek!“*



90 minut - 120 minut - od 4. do 20. účastníků, při více hodinách možnost po domluvě: 60 minut - 1.- 3. účastníci.  
Cena dohodou, plus doprava osobním autem.

Budu se těšit  
Sylvie Krobová