

IZVAJALCI

Maja Bratuž

Prof. angleškega in nemškega jezika, predsednica društva Onkraj utvar – centra za osebno rast in povezovanje. Duhovna učiteljica, ki že vrsto let vodi sproščanja in meditacijo.

Ustvarjam varen, podporen prostor, kjer se lahko umiriš in srečaš s seboj.

Na dogodku ZDRAVILNI ZVOKI vas bom ob nežni glasbi Mie Kristan popeljala v globoko sproščanje. Osredotočili se bomo na dihanje, se umirili in prepustili trenutku. Prisluhnili bomo telesu ter občutili, kaj se dogaja v naši notranjosti.

V sproščenem telesu energija lepše teče. V sproščenem telesu jasneje slišimo svoj notranji glas.

Z meditacijo Energiziranje energijskih središč bomo okrepili svoja energijska središča. Z dihom bomo aktivirali energijo v rokah, nato pa z dlanjo tok svetlobe in toplino ljubezni iz srca vodili v različne dele telesa. Tako bomo središča prebudili, poživili, uravnovesili in v njih obudili naravno harmonijo.

Zaključili bomo z zavestnim dihanjem v prsni koš ter v sebi odprli prostor varnosti, mehko in srčnosti.

Mia Kristan

Glasbenica, ki raziskuje različne načine ustvarjanja s tolkali. Po uspešno zaključenem študiju klasične glasbe se trenutno posveča študiju jazz bobnov in iskanju svobodnega glasbenega izraza.

S svojim ustvarjanjem vas želi povabiti v prostor, kjer se lahko sprostite in prisluhnete – glasbi in sebi.

Sandi Jug

Inovator srčne tehnologije, terapevt in raziskovalec spremenjenih stanj zavesti.

Jadranka Ninič

Praktikantka srčnih tehnologij.

Sandi in Jadranka vas bosta popeljala v skupinsko povezovanje s srcem. Za globlje začutenje in hitrejše povezovanje nam bo pomagala srčna tehnologija. Vabljeni, da prepoznate, kako deluje.

Dobrodošli na izkušnjo so-utripanja. Veseliva se srečanja z vami!

Več: jsandi.netlify.app

PREMANANDA

Vlasta Rosa & Matic Bevčar

Sva duhovna iskalca, ki verjameva, da je življenje globoko potovanje odkrivanja samega sebe, sveta in tistega, kar nas presega. Povezuje nas skupna želja po petju in ustvarjanju. Glasba je močna oblika povezovanja, ki združuje ljudi na srčni ravni.

Umetniško ime Premananda je nastalo iz navdiha pesmi Pesmi srca:

- **PREM** – v sanskrtu pomeni ljubezen
- **ANANDA** – pomeni blaženost, čisto radost

Na tem čarobnem dogodku Zdravilni zvoki bomo ustvarjali vibracijo zvoka s petjem manter.

Sanskrtski jezik vsebuje zvoke in vibracije, ki so usklajene s petimi elementi, notranjimi organi in deli telesa. To so zvoki, ki prihajajo iz srca. Skupaj bomo ustvarjali prostor miru, povezanosti in notranje harmonije.

Zvok je energija, ki na človeški živčni sistem deluje pomirjujoče. Vibracije starodavnih sanskrtskih manter sproščajo telo, um in duha. Objamejo naš notranji prostor in ustvarjajo tišino srca. Vse je tako preprosto – prepustimo se toku zvoka in občutimo, kako se skozi vibracijo vrača notranji mir.

Jaz sem – Ti si – Midva sva

Občutek enosti, globoke ljubezni in skupne duše. Naj nas vibracija zvoka osvobodi ter popelje v čisto stanje notranjega miru, ljubezni in tišine.

Predlog za zgibanko: ta vsebina je idealna za 2 notranji A5 strani – levo Maja + Mia, desno Sandi & Jadranka + Premananda, v enakem bež/rjavem slogu kot obstoječi letak.