Программы глубокого расслабления и звукотерапии в загородном комплексе «Заповедное»

Приглашаем гостей загородного комплекса дополнить свой отдых на природе восстанавливающими практиками от проекта «Восьмой Ключ». Мы предлагаем форматы для глубокого расслабления, перезагрузки нервной системы и работы с внутренним состоянием через звук, тело и стихии.

- **Формат:** групповые и индивидуальные сессии.
- **Длительность:** от 1 до 2 часов. Наши направления
- **Саундхилинг (звукотерапия):** Акустическое погружение, направленное на снятие стресса и остановку внутреннего диалога. Звучание поющих чаш, ханга, гуслей, диджериду, шаманских бубнов, флейт и колокольчиков коши создает эффект звуковой ванны, возвращая эмоциональный баланс.
- **Массаж тибетскими и хрустальными чашами** Контактная вибрационная практика.

Чаши ставятся на тело или располагаются вокруг, передавая мягкие, глубокие вибрации прямо в мышцы и ткани. Это снимает физические зажимы и способствует клеточному восстановлению.

- Концерт-медитация и знакомство с этническими инструментами Интерактивный музыкальный вечер. В нашей коллекции более 30 редких музыкальных инструментов со всего мира. Вы сможете не только насладиться живым медитативным звучанием, но и самостоятельно прикоснуться к инструментам, почувствовав их тонкие ноты.
- Стояние на гвоздях (доски Садху) Мощная практика для высвобождения заблокированной энергии, проработки намерений и укрепления силы воли. Проходит при бережном, профессиональном сопровождении и поддержке звуковых инструментов для мягкого входа в процесс.

• Танец с огнем Завораживающее эстетическое действие. Сочетание выверенной хореографии и живой стихии огня станет ярким, запоминающимся завершением вечера на открытом воздухе. О ведущих Практики проводят основатели калужского пространства «Восьмой Ключ» — Алексей и Наталья Юфа.

• Более 10 лет опыта в проведении телесно-ориентированных, дыхательных и звуковых сессий.

• Бережный подход к каждому участнику, обеспечивающий полную безопасность и комфорт во время процессов.

Бронирование практик и дополнительная информация 8 903 696 34 48 Алексей Стоимость от 10.000 рублей.

Индивидуальные сессии Групповая от 20.000 рублей..

Концерт Медитация 25.000 рублей