

# HANGFÜRDŐ

## GONGGAL ÉS HANGTÁLAKKAL

**RÓNAY-KÚRIA, EMELET**

**2022. július 10. vasárnap 18:30–20:30**



„A hangfürdő egy testet, s lelket harmonizáló, vitalizáló relaxációs élmény melynek során a résztvevők megengedhetik maguknak a teljes kikapcsolódást gongok, és hangtálak rezgéseinek ölelésében. Lehetőség nyílik megfürdőzni egy változatos hangutazáson sámandob, doromb, didgeridoo és különféle szakrális hangkeltő eszközök rezdülésében, természethangokban, elengedni a gondolatainkat, és hagyni, hogy a tudatos elme lecsendesítésével közelebb kerüljünk önmagunk belső valójához. A testközeli, hangtálás és kézi gongos rezgések mindenkire más és más hatással lehetnek: kikökhenthetik az embert egy berögzült lelkiállapotból, segíthetnek a lelki egyensúly visszaszerzésében, illetve mélyen elfojtott érzéseinkkel szembesülhetünk.

A hangutazás alatt az ülő testhelyzet javasolt annak, ki a hangfürdőben tudatosabban venne részt és az éber meditációt választja. Ebben a testhelyzetben könnyebben meg lehet közelíteni, körbe lehet rezgetetni. Ha kikapcsolódásra, relaxációra vágysz inkább, és a fekvő testhelyzetet részesíted előnyben, ez esetben hozz magaddal polifómot, kispárnát, meleg takarót.

**Figyelem! 14 éven aluliaknak, várandós kismamáknak, epilepsziás hajlammal, keringési és szívpanaszokkal, pacemakerrel, és egyéb idegrendszeri zavarral élőknek a hangfürdő nem ajánlott.**

**A belépés díjtalan.** A program regisztrációköteles! A Facebook eseményen való "ott leszek" jelzés NEM minősül jelentkezésnek! Regisztráció: [kzhonismeretikor@gmail.com](mailto:kzhonismeretikor@gmail.com) e-mail-címen július 7-ig! Bővebb információ: Endrész Erzsébet, +36-30/499-8686  
Érkezés a 18.15-től. Kérünk benneteket, NE késsetek, mert 18.30 után nem tudtok bejönni a terembe! Köszönjük!

**SZÍVBŐL JÖVŐ ADOMÁNYOKAT SZÍVESEN FOGADUNK.**



Rendező:  
Kiss Mária Hortensia  
Honismereti Kör

**SZERETETTEL VÁRUNK!**  
**JENEI KORNÉL ÉS**  
**NEMESSÁNYI ROLAND**

Támogató:  
Kiszombor Nagyközség  
Önkormányzata

