

## SEES AKATEMIA SYVÄRENTOUTUMINEN

**Sointukylpy 1,0h:**

**Ryhmäkoko 10-50 hlö**

**Paikka: Ulkona tai sisällä (istuen, jos suurempi ryhmä, maaten, jos pienempi ryhmä)**

**Hinta: 20€ + alv / hlö (30 hlö:öön asti, suuremmat ryhmät, jos mahtuu tilaan 30 hlö hinnalla)**

SEES Akatemian sointukylvyt toteutetaan Peter Hess tuotannon erityisillä äänimaljoilla sekä gongeilla. Sointukylvyssä on helppo antautua harmonisten äänten ja värähtelyjen aalloille kellumaan ja antaa sointujen huuhtoa kehoa, mieltä ja sielua.

Äänimaljat tuottavat värähteleviä ja luonnollisia ylä-ääniä, jotka voimme tuntea tai aistia kehossamme. Syvät äänet toimivat pääosin rentouttavasti ja toisiaan seuraavat laskevat äänet pääosin rauhoittavasti. Korvamme etsii alitajuisesti näitä harmonisia rakenteita.

Äänellä ja sen resonanssilla on erityinen vaikutus aivorytmiin sekä kehon ja mielen rentoutumiseen. Neurokemiallisten reaktioiden kautta tarkasteltuna: aivosähkökäyrä (EEG) synkronisoituu harmonisten äänten rytmiin, arkipäivän beta tasolta rahoittavalle alpha tasolle (unet ja valvetilan rajataso) tai jopa uudistavalle theta-tasolle (nukkumatila).

Harmoniset äänet auttavat meitä löytämään sisäisen harmonian; hallittu irtautuminen arkipäivän puhe- ja ajatushälinästä. Sointukylpy auttaa meitä olemaan myös tehokkaampia työntekijöitä; selkeys auttaa keskittymään oleelliseen. Sointukylvyn muodostamaan harmoniseen SEES\*-olotilaan pääsy on helppoa ja vaivatonta täysin kokemattomaltakin osallistujalta.

Peter Hess tuotannon äänimaljat ja gongit eivät edusta mitään uskonnollista tai filosofista ajatusta. Niiden tehtävä on puhtaasti terveyttä tukeva ja ylläpitävä. Syvärentoutuminen on meidän terveytemme perusta, se että olemme harmoniassa itsemme ja oman ympäristömme kanssa.

Äänimaljojen avulla voimme puhdistaa mielemme ja syvärentouttaa kehomme. Tutkimuksien mukaan syvä rentoutuksen tila myös alentaa verenpainetta ja vaikuttaa aineenvaihduntaan. Kokemukset sointukylvyn jälkeen ovat osoittaneet, että ihmiset löytävät äänten avulla helposti rauhan, selkeyden ja kyvyn olla läsnä hetkessä. Harmonisten äänten kokeminen säännöllisesti helpottaa parantamaan stressinsieto- ja keskittymiskykyä.

Tervetuloa tutustumaan harmonisten äänten maailman rajattomiin mahdollisuuksiin hyvinvoinnin edistäjänä ja löydä rentoutumisen kautta oman kehosi resonanssi

