



„Praktiskā Skaņas terapija”
2 nedēļu (10 darba dienas) kurss interneta vidē

Kursa norises laiks: 25. jūnijs – 9. jūlijs

Kursu vada: skaņas terapeite Ilze Bulate

Kursa formāts: Kurss norisinās interneta vidē. Katrā no 10 darba dienām dalībnieku profilos www.alirana.lv platformā parādās jauni lasīšanas, audio materiāli, veicamie uzdevumi un vingrinājumi, ar ko dalībnieki iepazīstas jebkurā ērtā konkrētās dienas laikā. Kursa noslēgumā personīgi katram dalībniekam tiek izveidots individualizēts skaņas terapijas ieraksts. Atbildes uz jautājumiem un interaktīvā diskusija forumā.

Kursa dalībnieku skaits: 25 dalībnieki, pieteikšanās kursam līdz 2. jūnijam, sūtot e-pastu uz katrina@alirana.lv

Kursa tēmas: Pamatojoties uz veikto aptauju iepriekš, vasaras kursā tiks iekļautas šādas tēmas:

1. Patiesība un mīti par balss terapiju:
 - Vienkārši Elpošanas vingrinājumi
 - Ieraksts (dažāda veida sāpju mazināšanai, prasmei atbrīvot ķermeni, atbrīvoties no sakrātās spriedzes)
 - Balss vingrinājumi iekšējā trokšņa mazināšanai (skaņas ieraksta piemērs).
2. Īss pārskats par Skaņas Terapijā izmantojamiem instrumentiem:
 - Skaņu kamertoņi un Kristāla dziedošie trauki - ko praktiski ar skaņas instrumentiem ikdienā var darīt ikviens (skaņas ierakstu piemēri).
3. Emocijas, to nozīme:
 - Pastiprinātā emocionalitāte bērniem un pieaugušajiem
 - Kādas sekas ir emociju apspiešanai
 - Problēmas, kuras rodas vēlāk, ja kā bērnam/pieaugušajam ir bijusi vajadzība emocijas apspiest
 - Kas ir Sirds emocionālā siena
 - Kā specializētie skaņu ieraksti var palīdzēt līdzsvarotā veidā emocijas pārveidot (katram 1 individualizētais skaņas terapijas ieraksts).
4. Ūdens un skaņa:
 - Masaru Emoto pētījumi par ūdens spēju saglabāt informāciju- ūdens atmiņa
 - Ūdens maģija (skaņas ieraksta piemērs).

Kursa cena: 127 EUR/ 89,25 LVL (ar nodokļiem) – cenā iekļauti lasīšanas materiāli, audio faili, individualizētais skaņas terapijas ieraksts un skaņu ieraksti. Kursa ietvaros nākam pretim individualizēto skaņas terapijas ierakstu un skaņu ierakstu izveidē.

Individualizētā skaņas terapijas ieraksta parastā cena: 70 EUR / 49,20 LVL
1 skaņas ieraksta izveide individuālai lietošanai: 21 EUR (kursā iekļauti 4 šādi ieraksti. Kopā: 84 EUR / 59,04 LVL
Visu kursā saņemto skaņu ierakstu vērtība: 154 EUR/ 108,24 LVL



Rudenī būs „Praktiskā Skaņas terapija”
nākamais **2 nedēļu (10 darba dienas) kurss**,
kurā tiks iekļautas šādas tēmas:

1. Smadzeņu viļņi - teorija un prakse:

- Kā smadzeņu viļņi ietekmē spēju domāt, spēju just, spēju atslābināties un spēju līdzsvaroti komunicēt
- Kāpēc ikvienam ir svarīgi zināt KĀ atbrīvoties no nepārtraukta domāšanas paraduma
- Smadzeņu viļņi un miegs
- Bilaterālie skaņu ieraksti
- Izpratne par skaņas ierakstu izmantošanas iespējām dažādiem nolūkiem
- IEGŪSTAMIE REZULTĀTI (ieraksta piemēri).

2. Skaņa - dzirdama un nedzirdama informācija:

- Iekšējais un ārējais troksnis
- Iekšējā un ārējā trokšņa iespaids uz endokrīno dziedzeru lokalizācijas vietām un nervu sistēmu
- Balss vingrinājumi iekšējā trokšņa mazināšanai (ieraksta piemērs).

3. Alfreda Tomatisa metode autisma, disleksijas, mācīšanās/ uztveres traucējumu mazināšanā:

- Principi un ieguvumi (skaņas ieraksta piemērs).

Jautājumu gadījumā, droši rakstiet uz birojs@alirana.lv, mēs ar prieku atbildēsim. :)