

## «ЗВУКОФИТНЕСС»

### Тренинг-релакс «ОБЕРТОННЫЕ ИМПРОВИЗАЦИИ»

*Проект «Звукофитнесс» не имеет аналогов по своим эстетическим и релаксирующим физиологическим свойствам взаимодействия со слушателем.*

**24 мая 2011. Чесменский дворец, Георгиевский зал  
(здание университета СПбГУАП)  
Санкт-Петербург, ул. Гастелло, 15.  
Начало регистрации участников – 15:30  
Начало мероприятия – 16:00**

*Проход по списку. С собой нужно иметь паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.*



**ЗвукоФитнесс™**

**30 минут** – вводная лекция **«Звук в истории, культуре и науке»**, раскрывающая исторические тайны использования звука в древних культурах, научные исследования звуковых воздействий на организм человека в контексте психофизиологии и нейрофизиологии, а также свойства организации звуков в контексте различных музыкальных культур.

**20 минут** – **«Звуко-двигательная разминка»** не требует физической подготовки и специальной одежды.

**50 минут** – **«Опевание»** «Концерт-релакс. Обертонные импровизации» - обертонное релаксирующее воздействие.

**20 минут** – **«Закрепление полученного опыта релаксации»** обратная связь, где все желающие смогут высказаться о полученных ощущениях и задать вопросы ведущим.

### [Информация о «ЗвукоФитнесе»](#)

«Звукофитнесс» представляет собой систему, использующую древнее искусство обертонного пения, которое не только красиво, как музыкальный материал, но и имеет функцию мощного, естественного инструмента поддержания здоровья и восстановления организма после стрессов, интеллектуальных, эмоциональных и физических перегрузок.

Релаксирующее воздействие создают обертоны – высокочастотные призвуки, которые есть в абсолютно любом звуке. Техника обертонного пения дает возможность услышать эти призвуки, услышать как один человек поет сразу два звука – основной тон и один из обертонов.

В основе проекта «Звукофитнесс» многолетний опыт, наблюдения и исследования двух замечательных женщин и бесспорных мастеров своего дела Галины Парфеновой и Ольги Анисимовой, которые более 6-ти лет исполняют «Концерты-релаксы» обертонного пения, являющиеся авторской методикой, объединяющей

традиционные подходы и современные исследования в области психофизиологии и физики звука.

### Что дает «ЗвукоФитнес» и кому он адресован:

Эффекты воздействия звука на организм человека являются полем обширных научных исследований специалистов различных областей: от физиков до психологов. Не нужно быть ученым, чтобы оценить неизбежность того, что мы находимся под непрерывным звуковым воздействием с первых минут нашей жизни и оно не прекращающимся даже тогда, когда спим. При этом, в отличие от визуальных раздражителей, которые мы можем «отключить» просто закрыв глаза или выключив свет, звуковые воздействия нам не подконтрольны.

Особенно беззащитны перед агрессивной звуковой средой мы с Вами, жители мегаполисов. Реальность современного общества, возлагает на нас высокие нагрузки и стресс, делая их неизбежной платой за успешность и социальную активность. Но, парадокс заключается в том, что наша личная эффективность, развитие и результативность напрямую зависят не от умения напрягаться, а от способности к глубокой релаксации, и приносимого ею здоровья и восстановления.

Эту и многие другие задачи эффективно решает «ЗвукоФитнес». Звучание обертонового пения дает возможность снимать напряжение с нервной системы и «настраивать» и тело, и мозг на комфортное состояние. Посещение «Концерт-релаксов» не требует специальной подготовки, дает необычайный глубокий релаксационный эффект буквально на клеточном уровне, омолаживает и наполняет жизненной энергией.

В первую очередь «ЗвукоФитнес» адресован людям, чья деятельность подразумевает активное взаимодействие с другими людьми. Особенно врачам, массажистам, специалистов, коучам и консультантам, практическим психологам, так как позволяет поддерживать сбалансированное состояние и не выгорать от общения с клиентом. А так же выстраивать отношения на принципах резонанса, которые более эффективны, позволяют наладить доверительные долгосрочные отношения, значительно повысить коммуникативное мастерство на уровне глубинных реакций.

Также «ЗвукоФитнес» необходим тем людям чья профессия связана с публичностью, творчеством, работой с аудиторией, интеллектуальными нагрузками и конечно же руководителям и топ-менеджерам.

**Заявки на участие принимаются по телефону**

**(812) 980-32-81 или по email:**

**[wellness.piter@gmail.com](mailto:wellness.piter@gmail.com)**

При отправке заявки по электронной почте надо указать фамилию, имя, отчество и контактный телефон.