

## KONTAKT ISEENDAGA LÄBI MUUSIKA

Muusikateraapia gruppi on oodatud osalema inimesed, kes soovivad saavutada paremat enesemõistmist ning seeläbi edasist arengut ja suuremat rahuldust oma elust, parendada toimetulekut, koguda uut jõudu. Võimalus eemalduda tavarutiinist, saada uudseid kogemusi ning võtta aega iseendale. Muusika on analoogne inimese mõtteviisi ja tunnetega. Muusika mõjutab inimest tervikuna. Muusika saab appi tulla kui inimene ei oska sõnastada mis tema sees toimub. Inimene ei pea teadma midagi muusikast, et sellele reageerida ja kasu saada.

Eesmärgid:

- Pingete ja stressi leevendamine;
- Enesest teadlikumaks saamine;
- Endale sobivate lahenduste leidmine;

Grupi suurus: kuni 8 inimest (suletud grupp – uusi liikmeid juurde teraapia ajal ei võeta!)

Teraapiasessioonide arv: 5 korda

Sihtgrupp: täiskasvanud alates 25. eluaastast

Muusikaterapeut: Merle Pärle

Toimumisaeg: **04.09; 18.09; 02.10; 16.10; 30.10** (kell 18.00 – 19.30)

Toimumiskoht: MTÜ Võluvõru, Jüri 19a, III korrus [www.voluvoru.eu](http://www.voluvoru.eu)

Grupiteraapia maksumus: ühekordsel tasumisel **45 EUR** või **10 EUR/ kord**

Hea teada: Muusikalised oskused ja teadmised ei ole grupimuusikateraapiast kasu saamiseks vajalikud!

Eelregistreerimine kindlasti vajalik:

[merle212@gmail.com](mailto:merle212@gmail.com) või 53 543 972

