



# ÄÄNIMALJARENTOUTUMISHETKIÄ VANHEMMILLE

2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.2021 klo 18.00 – 19.00  
Vapaudentie 32-34 A 3-4, Seinäjoki

Sointukylpy on rentoutumishetki, jonka aikana sinun ei tarvitse suorittaa mitään. Äänimaljojen sointi ja lempeä värähtely johdattaa sinut ihanaan rauhaan. Mieli ja keho voivat päästää irti jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Sointukylvyssä voit istua tai maata rennosti alustalla ja ohjaaja soittaa erilaisia metallisia käsin taottuja maljoja. Sinä saat keskittyä vain itseesi ja omaan olotilaasi.

Harkitse osallistumista näissä tapauksissa: äänien aiheuttama migreeni ja epilepsia, sinulla on sydämentahdistin, psykoosialttius tai akuutti mielenterveyden häiriö, olet raskaana tai erityisen herkkä äänille/tuntemuksille. Sairaana et voi osallistua tähän tapahtumaan.

Ota mukaasi makuualusta, viltti, villasukat ja vesipullo.

**Lisätietoa: Päivi Hietikko p. 044 0819958 [paivi.hietikko@nuortenystavat.fi](mailto:paivi.hietikko@nuortenystavat.fi)**