

# Dźwiękoterapia w Twoim Biurze

Relaksacje z dźwiękiem mis, gongów i innych  
instrumentów o klasie terapeutycznej

**Sylwia Kwiatkowska**

Dźwiękoterapeutka  
Konsultantka Ajurwedy  
Nauczycielka Vedic Art  
z doświadczeniem pracy w banku



O mnie

Ponad 11 lat doświadczenia  
pracy w mBanku

Współpracowałam z pracownikami  
różnych szczebli i obszarów,  
od backoffice, IT do pierwszej linii.  
Pomaga mi to szybciej rozpoznać  
i odpowiadać na potrzeby.

Obecnie zajmuję się terapią dźwiękiem,  
konsultuję wg Ajurwedy i prowadzę zajęcia  
z kreatywnej metody rozwoju Vedic Art.  
Jestem trenerka po Holistycznej Szkole Trenerów.  
Prowadzę firmę, wystawiam faktury.  
Cechuje mnie dyskrecja i łagodność.

# Dla kogo?

Dźwiękoterapia w biurze jeśli:



- pracujesz intelektualnie i chcesz uwolnić się od kołowrotka myśli
- zależy Ci, by pobudzić kreatywność
- pragniesz uwolnić się od stresu
- chcesz złagodzić napady złości
- potrzebujesz resetu po intensywnym czasie
- szukasz ochłody dla mózgu, który "paruje"
- marzy Ci się harmonia, a teraz najchętniej wyszłabyś i stanęła obok
- twoją pasją są zawody, intensywny trening, a brakuje Ci czasu na regenerację

# Korzyści

dźwiękoterapii w biurze:



- fale mózgowe przechodzą w stanie alfa, theta, następują procesy samouzdrawiania
- odprężenie, relaks
- oczyszczenie, harmonizacja, więcej energii
- głęboko komórkowo wymasowane ciało, jednocześnie bardzo subtelnie
- uruchomienie tego co zatrzymane w ciele m.in. na poziomie fizycznym (np. stan zapalny), emocjonalnym (np. zablokowane, nieuświadomione emocje) czy umysłowym (np. myśli kręcące się wokół jednego tematu)

# Przykłady technik

## dźwiękoterapii w biurze



- relaksująca
- równoważąca, harmonizująca
- oczyszczająco-harmonizująca centra energetyczne w ciele
- uszna-przy deficytach słuchowych
- w stanach agresji, złości, przy wysokim ciśnieniu tętniczym, w stanach reumatycznych, dla lepszej pracy wątroby
- przeciwstresowa i przeciwdepresyjna
- poranna, ochronna, by być bardziej produktywnym
- wieczorna, oczyszczająca, uziemniająca
- dla kręgosłupa

# Jak wygląda sesja dźwiękoterapii w biurze



- używam mis tybetańskich, Petera Hessa i Acama, gongów wietrznego i tamtam, bębna oceanicznego, dzwonków koshi i tingsha.
- na sali (najlepiej pustej) rozkładam maty, koce, poduszki dla każdego z uczestników (max 15 os.)
- zapraszam punktualnie lub 5 minut przed sesją, by zająć miejsce, rozpocząć sesję o czasie
- uczestnicy zostają w ubraniu, zdejmują buty
- robię krótkie wprowadzenie, przygotowanie do sesji, gram dedykowaną dla danej grupy technikę, na koniec jest ok. 5 minut na integrację tego co się wydarzyło
- dobrze jest pić więcej wody w dniu sesji

# Oferta dla Warszawy i Łodzi

sesja 45 minut  
dla max 15 osób



Propozycja harmonogramu:

9:00-9:45

10:00-10:45

11:00-11:45

12:00-12:45

przerwa

14:00-14:45

15:00-15:45

Warunki:

- sala z pustą przestrzenią min. 35 m<sup>2</sup>
- w miarę możliwości w cichym miejscu
- temperatura pokojowa
- możliwość wietrzenia sali pomiędzy sesjami
- dostęp do sali minimum 30 minut przed sesją
- miejsce parkingowe z dostępem do windy

# Masaż dźwiękiem

## dodatkowa oferta



Przed masażem dźwiękiem rozmawiam z czym klient przychodzisz, jaką ma intencję, pytanie, na które szuka odpowiedzi.

Po masażu pytam o odczucia w ciele, na poziomie fizycznym, emocjonalnym, duchowym.

Pomaga to dostosować przebieg terapii i dać wskazówki na temat stylu życia, diety czy rytuałów do indywidualnego wprowadzenia.

Podaruj pracownikowi masaż dźwiękiem w podziękowaniu, wyróżnieniu, jako nagroda w programie motywacyjnym.

Wprowadź masaż do regularnej oferty lub indywidualnego zakupu przez pracowników.

Cena: 200 zł za 50 minut masażu dźwiękiem w Twoim biurze

# Ajurweda

dodatkowa oferta



## Konsultuję według Ajurwedy

Ajurweda daje proste wskazówki nt stylu życia, diety, terapii odmładzających w oparciu o indywidualność, sezonowość, lokalność.

To zrozumienie dla sytuacji, relacji, tego co nas otacza teraz, co było, co będzie.

Pomaga żyć świadomie, wrócić do swojego naturalnego stanu zdrowia i energii życiowej.

Cena: 200 zł za 90 minut indywidualne konsultacje ze wskazówkami na temat diety, stylu życia, rytuałów dopasowanych do potrzeb i możliwości danej osoby

1 500 zł za 90-120 minut warsztatów na wybrany temat, odpowiadający na zapotrzebowanie grupy

Online lub stacjonarnie

# Vedic Art

dodatkowa oferta



Prowadzę zajęcia z kreatywnej metody rozwoju Vedic Art.

Poszerzamy świadomość przy użyciu narzędzi malarskich dla poprawy jakości życia.

Rozpoznajemy m.in.:

- jakie są nasze talenty
- jak działa intelekt i jakie są racje innych
- jaka jest jakość naszych emocji i jak je bezpiecznie wyrażać
- jaki jest nasz najbardziej produktywny rytm działania, jak współgrać z rytmem innych
- jaka jest nasza pozycja
- w jakich rozmiarach chcemy coś realizować

Cena: 1 500 zł za 2 godz. + po 50 zł przybory malarskie dla 1 os.  
Ilość grupy bez ograniczeń.

Online lub stacjonarnie.

# Pozdrawiam z wdzięcznością

i dziękuję Ci, że czytasz moją ofertę



## Sylwia Kwiatkowska

Ajurweda | Dźwiękoterapia | Vedic Art

tel. 667 631 003

info@sylwiakwiatkowska.com

NIP 7752586667

Więckowskiego 86/96/26, 90-758 Łódź

[www.SylwiaKwiatkowska.com](http://www.SylwiaKwiatkowska.com)