



Аудиомедитация — это погружение во внутренний мир при помощи музыки, содержащей особые звуки. Как правило, это спокойная музыка без слов, которая полностью построена на звуках природы или имеет выраженные природные вставки. Благодаря такому звуковому сопровождению вы погружаетесь в особое состояние покоя, как при обычной медитации, но значительно усиливаете эффект путем звукового фона.



Адрес электронной почты: [tulushka@list.ru](mailto:tulushka@list.ru)

Адрес сайта: <https://www.tpsyin.ru/>

Телеграм-канал: <https://t.me/+u6WtZGi5kCpmNTgy>

ВКонтакте: <https://vk.com/public217662233>

Группа ОК: <https://ok.ru/group/70000002174386>

Адрес учреждения: 665321 Иркутская область,  
Куйтунский район, п/ ст. Тулушка, ул. Детдомовская,

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Тулюшкинский психоневрологический  
интернат»

## *Аудиомедитация как способ релаксации*

Составила: психолог Зуенок Н.В

2023 г.

## *Что нужно соблюдать*

При занятиях аудиомедитаций необходимо настроиться на позитивные перемены. Во время занятий нужно создать атмосферу покоя, чистоты и тишины, зажечь свечу и одновременно с медитацией провести сеанс ароматерапии.

## *С кем проводить сеансы аудиомедитаций?*

Аудиомедитацию можно проводить индивидуально и группой, при этом обмениваясь впечатлениями, открытиями, знаниями и любовью.

Проводя релаксационные занятия с применением аудиомедитаций, можно значительно улучшить свое здоровье, расширить сознание.



## *Чем хороши аудиомедитации?*

### *Удобство*

Слушать аудиомедитации можно в любое время и в любом месте. Можно слушать их в специально выделенное время, перед сном, во сне.

### *Простота*

Вам ничего не нужно делать специально. Просто расположитесь поудобнее, выберите нужную вам медитацию, отрегулируйте громкость и приступайте к прослушиванию. Под эти аудиомедитации можно просто спать.

### *Эффективность*

Ну, а снятие напряжения и стресса, качественный сон и отдых, улучшение здоровья-это гарантированный эффект!