HV 7.A, 9.A 19. - 23.10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif | |  |

Pravidla hlasové hygieny - jak předcházet onemocněním krku, hlasivek - hlasu v tomto " období".

Relaxační techniky v hudbě - zjisti pomocí internetu, jak se dá pomocí hudby relaxovat, meditovat (vytvoření vhodného prostředí, volba hudebního žánru, použití vhodných nástrojů)

vhodné zdroje: Youtube - relaxační hudba, muzikoterapie, joga, ajurveda.