

# Terapia del sonido

La **terapia del sonido** usa la energía y las vibraciones del sonido para ayudarte a relajar la mente y el cuerpo. Los sonidos pueden ser tu propia voz, de instrumentos musicales y la voz del maestro.



## La terapia del sonido puede ayudarte a:

- Sentir muy relajado
- Equilibrar tus sentimientos
- Aclarar la mente
- Mantener saludable

**¡Prueba una sesión gratis de 1 hora de terapia del sonido!**

Regístrate en la recepción.

También puedes llamar al **(212) 432-8494** or envía un e-mail a **wellness@chnnyc.org**.

