

Koncert relaksacyjny w klubie muzycznym Filharmonii Opolskiej



Koncerty

14.10.2026

19:00

50 zł

Środa to idealny moment na przełamanie tygodniowej rutyny w pracy i codziennych zajęciach.

Wystarczy wziąć karimatę, ulubiony kocyk, wygodny dres, żeby posiedzieć lub poleżeć i posłuchać muzyki relaksacyjnej. Pół godziny, godzinę, półtorej... Tyle, ile potrzebujecie, ile zechcecie i jak długo potrwa koncert.

Koncert relaksacyjny pozwala zwolnić tempo, odciąć się od obowiązków i naładować baterie na drugą połowę tygodnia. Żywa muzyka i wyważone brzmienia działają bezpośrednio na układ nerwowy – obniżają poziom stresu, wyciszają gonitwę myśli i łagodzą napięcia w ciele. Relaks stymulujący wydzielanie endorfin ułatwi zasypianie. Dobrostan psychiczny i fizyczny wpływa na naszą efektywność, relacje z bliskimi i zadowolenie z życia. Pozwólmy sobie na dłuższą chwilę odprężenia. To prosty, mały gest w wielkiej sprawie, jaką jest zadbanie o własne zdrowie. Zatrószmy się o swój dobrostan – zwłaszcza o pogodę ducha, gdy pogoda za oknem nie zawsze dopisuje.

Odłóżmy telefony, nie sprawdzajmy listy zadań do zrobienia. Spotkajmy się na pierwszym z cyklu koncertów relaksacyjnych w Filharmonii Opolskiej.

Zachęcamy, by zrobić coś dla siebie... Nie tylko w Dzień Nauczyciela. Czekamy w Klubie Muzycznym w środę o godz. 19:00.

Ważne: szpilki, lakierki i eleganckie stroje tym razem zostawcie w domu. Ulubiony dres, getry, legginsy, miękkie bluzy naprawdę wystarczą. Nie zapomnijcie o karimatach i kocykach.

Pragniemy, by brawa wybrzmiały tylko i wyłącznie z chwilą rozpoczęcia koncertu – gdy artysta pojawi się na scenie. Niech uczucie rozluźnienia i wypoczęcia pozostanie z nami jak najdłużej. Nasze zrelaksowane twarze i ciała będą wystarczającymi „brawami” – tak dla artysty, jak i dla nas samych.