

## Песенные посиделки прошли в библиотеке №144

28.04.2018

Песенные посиделки прошли в библиотеке №144 в пятницу, 27 апреля.

Это мероприятие уже стало традицией нашей библиотеки. Оно проходит под руководством психолога Ирины Чепелкиной каждую пятницу в 19:00. Любой, кто хочет отдохнуть в конце рабочей недели, может прийти и в дружной уютной атмосфере спеть, пообщаться с гостями, а также попить чай.

- Раньше у нас был женский клуб, где мы проводили дыхательные практики, которые помогали прожить какие-либо воспоминания. У всех же бывает, когда определенная песня вызывает какие-то ассоциации. Но это было раньше, сейчас мы переросли в песенные посиделки. В основном это дружеские встречи, которые начинаются с небольшой беседы о том, как и у кого складываются дела. В процессе чаепития мы поддерживаем друг друга. И делимся хорошими новостями. Затем начинается распевка, которая позволяет снять напряжение, если оно было накоплено к моменту встречи. Пение помогает людям чувствовать себя хорошо и легче справляться с испытаниями, которые в жизни бывают – это очень важно – рассказала нам Ирина Александровна.

Фото: [библиотека №144](#)

---

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7301595.html>

---

[Управа района Зябликово](#)