

آرامش خیال

موسیقی درمانی و آرامش

www.ketab.ir

تالیف:

مجید عزیزی

سرشناسه: عزیزی، مجید، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور: آرامش خیال: موسیقی درمانی و آرامش

مشخصات نشر: تهران: نیاسا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور، جدول: ۱۲×۱۷ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۳-۶۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر
یادداشت: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۹۷۳۳

آرامش خیال

موسیقی درمانی و آرامش

گردآوری و تألیف: مجید عزیزی

چاپ و طراحی: گروه فرهنگ پارسایه

ناشر: نیاسا

چاپ اول ۱۳۹۴، شمارگان / ۱۰۰۰ جلد، بها: ۴۵۰۰ تومان (بالوح فشرده ۱۲۵۰۰ تومان)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۳-۶۳-۲

گروه فرهنگی پژوهشی و

نشر نیاسا

www.niasa.ir



نشر نیاسا: ۳۵۳۴، ۸۸۴۰، ۲۱

آرامش خیال

فهرست مطالب:

۷	روش های موسیقی درمانی
۱۱	کاربرد های موسیقی درمانی
۲۱	موسیقی از اضطراب می کاهد
۲۵	خواب بهتر با گوش دادن به موسیقی
۳۶	راههای مقابله با استرس
۴۱	با موسیقی به آرامش می رسیم
۴۵	اثرات روانی موسیقی