

» BAIN SONORE AUX BOLS TIBETAINS

Le Bain sonore ou voyage sonore est un concert de bols tibétains et d'instruments vibratoires qui invite au lâcher prise et à l'apaisement.

Cette immersion dans les mélodies harmonieuses des bols chantants et autres instruments sonores apporte un moment de calme intérieure, de paix avec soi, de pleine conscience et de méditation.

Ces séances permettent également de venir casser les « noeuds » de l'esprit, de soigner et d'apaiser des souffrances ou des maladies émotionnelles nerveuses (anxiété, stress, dépression).

Bénéfices :

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Libérations des tensions
- Amélioration de la fatigue et du sommeil
- Harmonisation du corps et de l'esprit
- Renforcement du système immunitaire

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE I DURÉE : 1H30

Relaxation guidée avec technique de respiration

Séance de bain sonore

Temps de réveil guidée

Temps d'échange avec possibilité d'une collation (thé = douceur sucrée, supplément 5€) à la longère.

A ramener pour l'atelier:

- *Un tapis et/ou une grande serviette pour vous installer au sol (être le plus confortable possible)*
- Une **couverture** que vous mettrez sur vous
- *Un petit coussin si vous le souhaitez*

NB: Conditions sanitaires :

Le pass sanitaire n'est pas demandé pour cet atelier. Vous êtes libres ou

non de porter votre masque.
Au plaisir, de vous rencontrer !

Aline