

Relaxation sonore avec les bols chantants et autres instruments

Me 19/10 à 19h30, Centre culturel MJC, 7 €.



La relaxation sonore vous invite à un merveilleux voyage, un moment de détente profonde.

La diversité sonore qu'offrent les bols tibétains, les gongs, le bâton de pluie ainsi que le tambour océan, est douce et agréable à l'ouïe, au corps. Elle favorise le lâcher-prise, permet de reprendre contact avec l'essentiel, de s'harmoniser, de se relaxer... Voilà quelques bienfaits de la relaxation sonore.

Allongé-e ou assis-e confortablement, recouvert-e d'une couverture, laissez les sons baigner votre corps jusque dans ses plus petites cellules, laissez votre esprit naviguer sur cet océan de bien-être.

Animateur :

Bénédicte Vienne, musicothérapeute diplômée, spécialisée dans le massage sonore selon la méthode Peter Hess et la relaxation sonore.

Matériel nécessaire :

Prévoyez des vêtements amples, un tapis de yoga ainsi qu'une couverture/plaid.

Informations complémentaires :

Sur inscriptions.

Dans la mesure du possible, pensez à arriver 5-10' avant le début de l'atelier.