



USOAM SOPHROLOGIE **Atelier Thématique : Relaxation sonores**



Cet atelier vous invite à plonger dans un univers de détente profonde grâce aux pouvoirs étonnants des sons et de leurs vibrations sur le corps et l'esprit. Durant ce voyage sonore, vous alternerez moment de lâcher prise et d'accueil des sons harmonieux (bols tibétains, carillons, arbre à eau ...) et moment plus actif où vous serez invité à faire vibrer votre voix. Rassurez-vous aucune compétence en chant n'est requise ! Il s'agit surtout de vous relier à ce qui vibre en vous afin d'être à l'écoute de cette vibration qui libère de nombreux blocages et favorise une circulation harmonieuse de votre énergie.

Une porte ouverte vers une autre dimension de soi, un pur instant de détente et d'harmonie.

CONTENU DE L'ATELIER

- Accueil à partir de 14H15
- Présentation de la relaxation sonore et de ses bienfaits
- Pratiques de respiration et de relaxation
- Pratiques vocales vibratoires.
- Pratiques guidées de relaxation sonore profonde
- Moments d'échanges et de partage

Modalités de participation

Ces séances sont ouvertes à tous, quel que soit votre niveau d'expérience ou de connaissance. Aucune compétence musicale préalable n'est requise. Il vous suffit de venir avec une tenue confortable et votre tapis. Un coussin et une couverture légère type plaid sont recommandés.

Durée : 03h00

Tarif : 35 € (adhérent : 30 €)

Samedi 25 novembre de 14H30 à 17H30 Maison des associations Salle Rothenburg12
rue Edouard Vaillant 91200 Athis Mons

Intervenant : Christophe RETIF Sophrologue certifié formé à la relaxation sonore.

Inscription : usoamsophrologie@gmail.com