

VOYAGE SONORE

une expérience qui se vit....



Objectifs

- Se relaxer en se laissant guidé(e) par les sons d'instruments intuitifs
- Prendre un temps pour soi, allongé(e) sur un tapis
- Se reconnecter à son corps et à ses ressentis
- Vivre l'instant présent
- Ne rien faire...
... juste écouter



Les bienfaits

- Réduit le stress
- Facilite le lâcher-prise
- Relaxe profondément
- Apaise et calme le mental
- Libère les tensions
- Améliore le sommeil
- Favorise une sensation de calme, de bien-être et de sérénité
- Offre un espace de détente pour soi



Modalités

- Séance collective
- Durée : 45 minutes au minimum
- Nombre de personnes selon la taille de la salle
- Dans une salle au calme
- Ouvert à tous
- Besoin d'un tapis de sol individuel + plaid + coussin



Marie Laure GODEST
musicothérapeute



06.87.86.34.21



godestml@gmail.com



<http://ateliercommunication.emonsite.com/>



[linkedin.com/in/marie-laure-godest-0a3350314](https://www.linkedin.com/in/marie-laure-godest-0a3350314)