

Cie Ultimate

— Cie de danse et de fitness —

organise

le SAMEDI 14 juin 2025

UN 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

- De 9h45 à 10h00 : accueil
- De 10h00 à 11h15 : séance
- Salle La carrosserie des Vignes 26 chemin des vignes à Corbas
- De 4 à 16 personnes maxi
- Ouvert à tous
- Besoin d'un tapis de sol individuel + plaid + coussin + bouteille d'eau
- 15€ par personne à régler sur place



Animé par Marie-Laure GODEST musicothérapeute

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès de Marie-Laure par SMS au 06/87/86/34/21

