

UN VOYAGE SONORE

une expérience qui se vit....



Organisation

- Dans un premier temps, dans une atmosphère relaxante, écouter et se laisser guider par les sons d'instruments intuitifs, afin de passer un moment agréable et de détente
- Dans un deuxième temps, manipuler les instruments et échanger



Bienfaits

- Favorise une sensation de calme, de bien-être et de sérénité
- Apaise le mental
- Libère les tensions
- Améliore le sommeil
- Réduit le stress et l'anxiété
- Ravive la mémoire
- Crée du lien social
- Entretient la motricité



Modalités

- Séance collective
- Durée : 1h00, prévoir 15 minutes avant et après pour l'installation et le rangement
- De 4 à 15 personnes
- Dans une salle au calme
- Ouvert à tous
- Se pratique assis
- Aucune connaissance musicale est requise
- Tarif prestation : 100€
+ frais km au départ de Corbas

Une vidéo de présentation : <https://youtube.com/shorts/00S0uERNpP0>



Marie Laure GODEST
musicothérapeute



06.87.86.34.21



godestml@gmail.com



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