



Ateliers « *Óæ ÅÚ[} [!^ »* »

Animés par Tatiana Dupont

Dimanche 4 février 2024

De 9 h 30 à 10 h 30 et de 10 h 45 à 11 h 45

Salle des Fêtes - Saint Paul en Born

Objectifs :

Les objectifs du *Åbain sonore* sont les suivants :

- Détente du corps et de l'esprit à travers les différentes vibrations des instruments
- Lâcher prise, repos et détente
- Accessibilité à un état méditatif par une relaxation passive
- Baisse du stress ou tout état d'anxiété
- Rééquilibrage énergétique

Matériel :

ÅM tapis] [~ ! pouvoir s'allonger

ÅM Å | *æ* Å ~ Å } ^ Å [~ ç ^ ! ç ! ^ Å [~ ! se couvrir

ÅM ^ Å . & @] ^ Å } Å [~ | *æ* Å ~ Å [~ *æ* g ^ Å & @ • ^ Å [~ ! Å couvrir ses yeux

L'idée serait d'avoir un effet "cocooning"

Tatiana portera :

- Les différents instruments
- Un gâteau et du thé