

VOYAGE SONORE

Le pouvoir apaisant du son et des vibrations



Qu'est-ce qu'un voyage sonore?

Le **voyage sonore** est une expérience immersive dans les sons et les vibrations d'instruments tel que les gongs, les bols tibétains ou encore les carillons et ayant pour effet une sensation de profonde relaxation et de lâcher prise.

Il s'agit donc d'une forme de **méditation** très accessible puisque les participants n'ont rien à faire, seulement se laisser aller aux sons des instruments.





Pourquoi proposer le voyage sonore à vos collaborateurs?

Le mieux-être au travail est devenu la priorité de beaucoup d'entreprises.

Plusieurs études scientifiques ont été effectuées afin de démontrer les effets bénéfiques de la méditation sur le corps et l'esprit et notamment sur le stress.

A travers l'expérience des voyages sonores, vos collaborateurs verront leur niveau de stress diminuer et ce pendant plusieurs jours après la séance.



Comment se déroule une séance?

Lors d'une séance de voyage sonore, les participants seront confortablement allongés sur un tapis de Yoga et équipés de coussins et de couvertures pour un confort maximal.

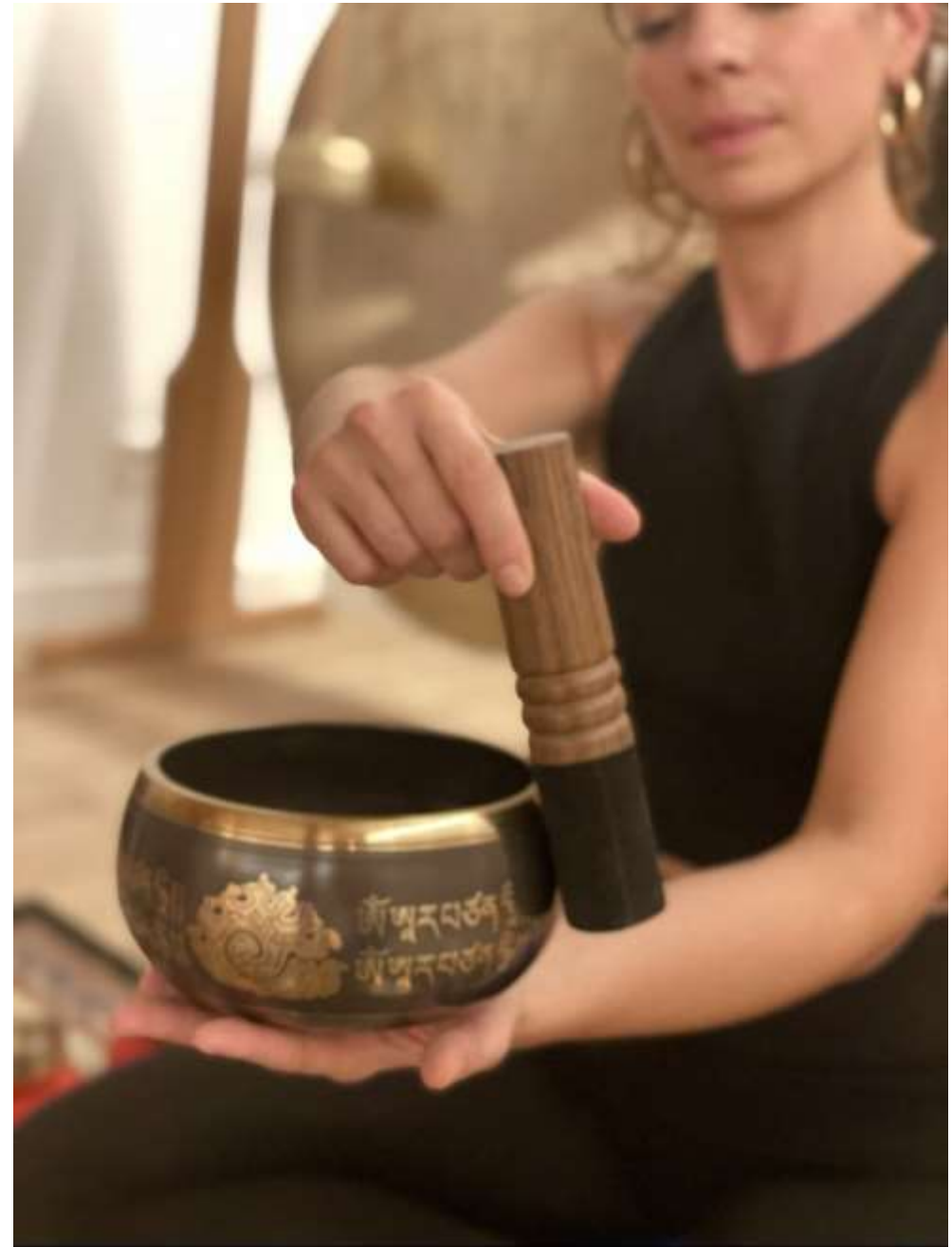
Ils auront la possibilité de porter un masque pour les yeux pour une expérience immersive dans les sons et les vibrations des instruments.

Une séance dure en général une heure mais la durée peut-être adaptée en fonction des besoins de l'entreprise.

Les groupes seront constitués de 15 à 20 personnes.

Les bienfaits du voyage sonore

- * Libère le stress, les tensions et les blocages du quotidien
- * Atténue les douleurs physiques
- * Améliore le sommeil
- * Diminue l'anxiété et les symptômes de dépression
- * Facilite le lâcher-prise
- * Favorise la créativité
- * Favorise l'attention et la mémoire



Les contre-indications



Le voyage sonore est contre indiqué dans les cas suivants:

- Pour les porteurs de pacemakers
- Pour les personnes atteintes de troubles épileptiques
- Pour les femmes enceintes

Qui suis-je?

Après 13 années passées à travailler dans le secteur du luxe,
Charlotte s'initie aux voyages sonores.

Elle y découvre une nouvelle façon de méditer, très accessible et en
même temps d'une grande efficacité de par la sensation immédiate
de lâcher prise et de relaxation.

Elle décide alors de se former auprès du centre Zen and Sounds
dans le sud de la France d'où elle est certifiée sonothérapeute.



Charlotte Sinnassamy

SONOTHERAPEUTE

