

VOYAGE SONORE EN ENTREPRISE

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 ancestraux (gongs, bols tibétains, carillons) et ayant pour effet une sensation de profonde relaxation et de lâcher prise.
- Il s'agit d'une forme de **méditation** très accessible puisqu'il suffit aux participants de 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 et de leur service RH.
- Plusieurs études scientifiques démontrent 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 sont confortablement allongés sur un tapis de Yoga.
- Ils ont la possibilité de porter un masque pour les yeux pour une expérience complètement immersive.
- Une séance peut durer entre 30 minutes et 1 heure en fonction des besoins de l'entreprise.
- Les groupes sont 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

Contre-indications: pour les porteurs de pacemaker, les personnes atteintes de troubles épileptiques et les femmes enceintes de moins de 4 mois et de plus de 8mois





Charlotte Sinnassamy
SONOTHERAPEUTE

06 76 95 16 18

contact@charlottereikiparis.com

www.charlottereikiparis.com



Qui suis-je?

Après 15 années dans le secteur du luxe, Charlotte s'initie aux voyages sonores à travers les bains de gong.

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 est également maître Reiki (soin énergétique japonais).

Voyages sonores en entreprise



Ils me font confiance

ChristianDior



HEIMAT.
Waris by Dirie



sisley
PARIS

Cartier

**Devis sur demande / avec ou sans tapis de yoga*