



ATELIER VOYAGES SONORES

SOPHIE FIEVET ART

Baleinophone et Tambours Océan

<u>Module</u>	En groupe
<u>Durée</u>	3 H
<u>Tarif</u>	55 € l'atelier

« UN PUISSANT VOYAGE IMMOBILE »

Enfin un instant rien que pour soi !

Imaginez-vous allongé(e) sur une plage de sable fin, à écouter le chant lointain des baleines, le ressac des vagues, ce mouvement respiratoire qui nous anime !

Et bien : **c'est exactement ce que vous allez vivre en participant à cet atelier.**

Nous avons l'immense privilège de recevoir **Sophie FIEVET**, elle-même, qui animera cet atelier collectif, ce voyage sonore d'une immense efficacité !

Cette technique vibratoire utilise des ondes sonores qui pénètrent nos cellules, se diffusent dans nos tissus créant une accalmie émotionnelle et corporelle, stimulant la créativité, affinant l'écoute de soi.

Le tambour Océan imite les sons apaisants de l'Océan et ce fabuleux outil de détente et d'éducation sensorielle ouvre la porte à une profonde relaxation.

Accompagnée de son Baleinophone, instrument dans lequel le souffle fait ressortir un chant de baleine, vous vivrez une expérience inoubliable !

Pour l'avoir expérimenté : Je vous garantis que j'ai vécu une expérience inoubliable !

Cet atelier vous permettra d'apaiser votre esprit, de vous reconnecter à celle (ou celui) qui est le plus important pour vous : Vous et de retrouver un sentiment de paix intérieure !

Une profonde reconnexion avec soi.

Matériel à disposition

Vous n'avez aucun matériel à apporter.

Nécessaire à amener

- Petite fouta pour vous couvrir et 1 serviette pour vous allonger !

Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

RÉCEPTION - De 13 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- ☒ Accueil des personnes,
- ☒ Collation de bienvenue.
- ☒ Présentation des participants,
- ☒ Présentation de l'atelier, des 2 voyages sonores et expériences immersives.

ATELIER - De 14 h 15 à 16 H 30

- ☒ Installation dans la salle,
- ☒ Relaxation guidée par Sophie
- ☒ Voyage Sonore 1 - Berceau vibratoire – Immersion dans l'univers des sons – 1 heure,
- ☒ Retour à la présence – temps d'échanges – temps de pause,
- ☒ Voyage Sonore 2 – Expérience vibratoire – Cercle de tambours océan – 10 minutes.
- ☒ Retour à la présence – temps d'échanges et débriefing.
- ☒ Fin de l'atelier

Soyez un(e) éco-citoyen(ne) responsable !

Pour des raisons écologiques, évitez d'imprimer
les programmes de formation et, si vous les imprimez,
n'oubliez pas de les déchirer et de les déposer
dans le **bac de tri** !

