effica Zen
ateliers de bien-être au travail

SONOTHÉRAPIE

BOLS TIBÉTAINS



OBJECTIF

relaxation

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Le voyage sonore aux bols tibétains est un temps de relaxation pendant lequel les participants, confortablement installés, écoutent les sons et ressentent les vibrations des bols dans une ambiance calme et apaisante.
Les bols sont joués à différents rythmes et intensités afin de créer un véritable bain sonore. Les sons se diffusent dans l'espace et invitent progressivement à relâcher les tensions, ralentir le rythme et se détendre.
L'objectif principal du voyage sonore est d'offrir un moment de pause et de récupération, loin des sollicitations du quotidien. Il permet de se recentrer sur ses sensations, calmer l'agitation mentale et favoriser une sensation de bien-être général.

En pratique

EXPERT

Sophrologue

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion ou salle de détente

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)