

## Les prestations :



• **Séance d'Ancrege**  
(15mn/pers.)



• **Séance assise**  
(20mn/pers.)

### La sonothérapie c'est quoi ?

Les sons circulent 5x plus vite dans l'eau que dans l'air. Etant composés d'au moins 80% d'eau, la vibration des bols chantants permet à notre corps de **réharmoniser** toutes nos cellules, procurant bien-être et harmonie. L'écoute du son apporte **absolue détente**, sérénité et reconnexion avec soi-même.

### Les avantages de la sonothérapie en entreprise :

- Aide à **diminuer le stress** et l'anxiété
- Permet de dissoudre des blocages et de **libérer les tensions**
- Améliore les **aptitudes cognitives** : mémoire, concentration, créativité.
- Favorise un sommeil de qualité.
- **Apaise** les douleurs physiques et émotionnelles.
- **Ré-équilibre** et re-dynamise le système lymphatique.

### Séance assise (30 minutes/pers.)

Bols tibétains et diapasons thérapeutiques

Dans cette position confortable, les vibrations viennent **masser les cellules** à différents endroits du dos, amenant progressivement une **détente du corps et du mental**. Ce travail en profondeur avec des méthodes et techniques adaptées à vos besoins personnels permet notamment de **réduire le stress** et d'agir sur les noeuds qui y sont liés. L'utilisation de **diapasons thérapeutiques** peut être envisagée pour accompagner le travail des bols (*travail sur les méridiens du corps, techniques de médecine chinoise – MTC*).

### Tarif d'intervention sur-mesure

+ Frais de déplacements hors agglomération

